Çeviri Editörü: Hande Kaynak

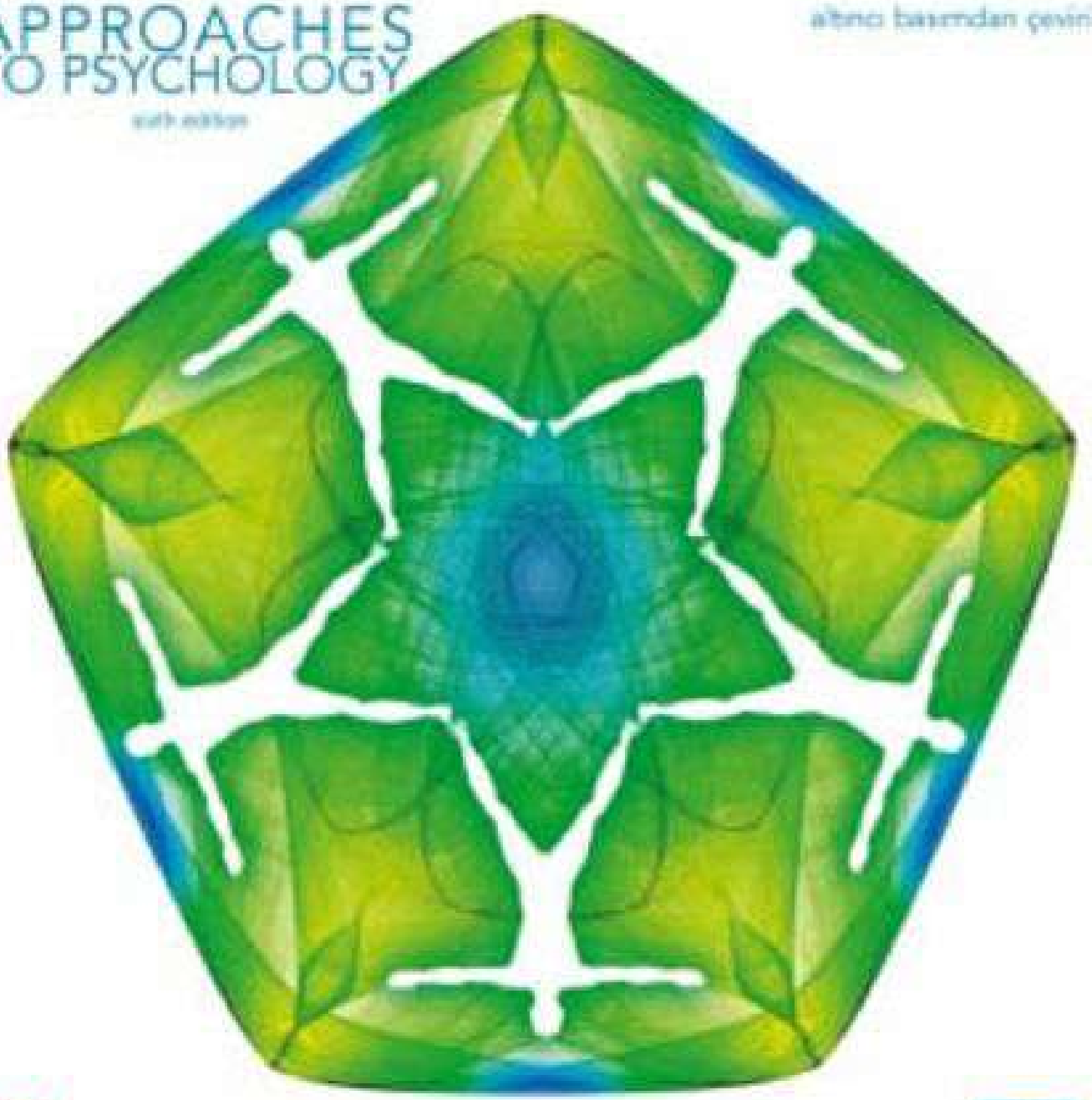
PSİKOLOJİDE YAKLAŞIMLAR

William E. Glassman - Marilyn Hadad

APPROACHES TO PSYCHOLOGY

sixth edition

altıncı basımdan çeviri

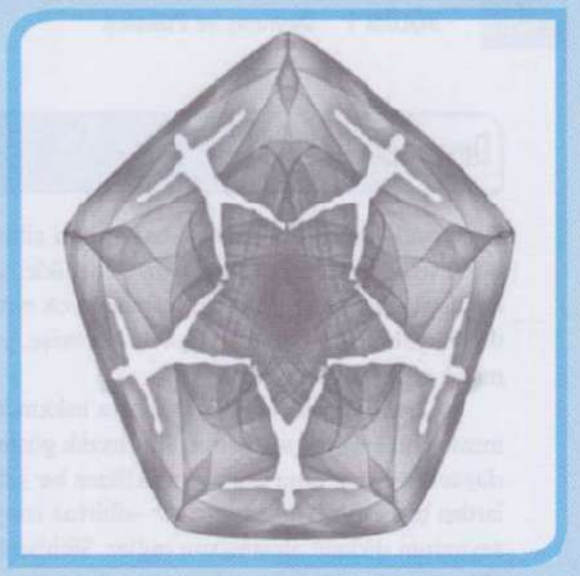


Mc Graw Hill

nobel

Bölüm 1

Davranış ve Psikoloji



Bilim; sanat, yaratıcılık ve duygudan beslenerek yapılabilir.
Ralph Waldo Emerson

Bölüm içeriği

DAVRANIŞIN BÜYÜSÜ	2
GİRİŞ	2
Psikolojinin Zorluğu	2
NEDEN FARKLI YAKLAŞIMLAR?	4
Algı ve deneyim	5
Algı ve kuramlaştırma	9
PSİKOLOJİNİN KÖKENLERİ	11
DAVRANIŞI ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ	14
Psikolojide bilimsel yöntemlerin rolü	14
İçe bakışçılık ve kamusal gözlem	15
Davranış ölçümleri, araştırma ortamları ve araştırma yöntemleri	17
Deneysel olmayan yöntemler: Görüşmeler ve anketler	19
Doğal gözlem ve örtük ölçümler	22
Vaka çalışmaları	22
Korelasyonlar ve deneysel olmayan araştırma	23
Deneyler	25
Yarı deneyler	29
Psikoloji araştırmalarında etik	31
SONUÇ	34
BÖLÜM ÖZETİ	35

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Psikoloji nedir,
- Psikoloji çalışmak neden özel zorluklar getirir,
- Psikolojiyi çalışmak için neden farklı yaklaşımlar gereklidir,
- Algı, psikoloji çalışmalarını nasıl etkiler,
- Psikolojinin kökenleri,
- Psikolojide neden bilimsel yöntemler kullanılır,
- Psikolojiyi çalışmak için kullanılan yöntemler,
- Psikolojik araştırmaların etiği

Çevirmenler: Arş. Gör. Pınar BÜRHAN - Arş. Gör. Çiğdem GÜLÇAY - Yrd. Doç. Dr. Hande KAYNAK

Davranışın büyüsü

Ben çocukken (WEG[1]) babam bazen beni sihirbazlık gösterilerine götürürdü. On yaşında bir çocuk için bu olağanüstü ve heyecan verici bir olaydı. Genellikle, sergilenen sihirbazlık gösterileri oldukça standarttı -şapkalardan ya da kutulardan nesneler çıkarma, nesneleri yok etme ve bunun gibi. O zamanlarda bile, bu gösterilerin doğaüstü olmadığını, yalnızca bir tür hileye ya da gösterişe, yani 'hilelere' dayandığını bilirdim. Yine de hilelerin nasıl yapıldığını merak edip büyülenirdim.

Çocuk ve yetişkin olarak dünya hakkında meraklıyızdır ve beklenmeyen ya da açıklanamayanla karşılaştığımızda onu anlamaya çalışırız. Sihirbazlık gösterisi, gizemin özel bir türünü temsil eder çünkü gördüğümüzü *düşündüğümüz* şeyler, altta yatan gerçeklikten bir şekilde farklıdır. Aslında bir sihirbazın repertuvarındaki en temel araçlardan biri *yanlış yönlendirmedir* -sihirbaz izleyicileri ilgisiz bir detaya odaklamaya çalışarak önemli manevralarını seyircinin dikkate almamasını sağlar. Sihirbazlar dikkatimizi ve beklentilerimizi yönlendirerek bizi tam anlamıyla eğlendiren bir dünyanın içine çeker çünkü bunu anlamak zordur.

Bizim (WEG ve MH[2]) için sihir ve psikoloji bağlantılıdır çünkü sihrin mekanizması psikolojinin temel ilgisi olan algısal süreçleri kullanmaya dayanır. Hatta daha da önemlisi her ikisi de kişide merak hissi ve anlama isteği uyandırır. 'Akıllı Hans' adındaki bir at örneğini ele alalım. Hans, sahibi tarafından 4 yıl boyunca 'eğitilmişti' ve tarih, coğrafya, matematik ve daha pek konudaki sorulara doğru yanıt verebiliyor gibiydi. Pek çok insan çok uzak mesafelerden Akıllı Hans'ı görmek için gelirdi ve çoğu da onun gerçekten eğitildiğine inanarak ayrılırdı. Sonunda, Oskar Pfungst adlı bir psikolog gerçeği ortaya çıkardı. (Elbette Hans tarih ve diğer konulardan anlamazdı; bu bölümün ilerleyen bölümlerinde, gerçekte ne olduğunu ele alacağız.) 'Eğitilmiş' at olağan dışı olsa da psikologların bunu anlamak için işe dâhil olmaları şaşırtıcı değildir. Ne de olsa bütün biçimlerdeki davranışı anlamak psikolojinin öncelikli amacıdır.

Giriş

İnsanlık tarihi boyunca, insanlar dünyayı anlamlandırmanın yollarını aramış ve davranış biçimlerini anlamaya çabalamıştır. Örneğin, astroloji insan davranışlarının yıldızlardan etkilendiği inancından ortaya çıkmıştır. Davranış kuramları, çoğunlukla diğer alanlardaki gelişmelerle canlandırılmıştır. Örneğin, 18. yüzyılda beyni çalışan anatomi uzmanları, beynin büyüklüğü ve zihinsel yetenekler arasında bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Bu, kafatasının şeklini inceleyerek insanların çeşitli yeteneklerinin değerlendirebildiğini ileri süren frenolojinin (kafatasını çalışan alan) gelişimine neden olmuştur. Frenoloji ve astroloji fazlasıyla güvenilmez olduğu hâlde, insanların davranış biçimlerini anlama ve açıklama amaçları, psikolojininkiyle benzer görünür. Peki, psikolojiyi farklı yapan nedir?

frenoloji kafatasının şeklini inceleyerek insanların çeşitli yeteneklerinin değerlendirilebildiğini ileri süren, günümüzde hiçbir güvenirliği kalmamış 18. yüzyıl kuramıdır.

psikoloji davranışın ve deneyimin bilimsel çalışmasıdır.

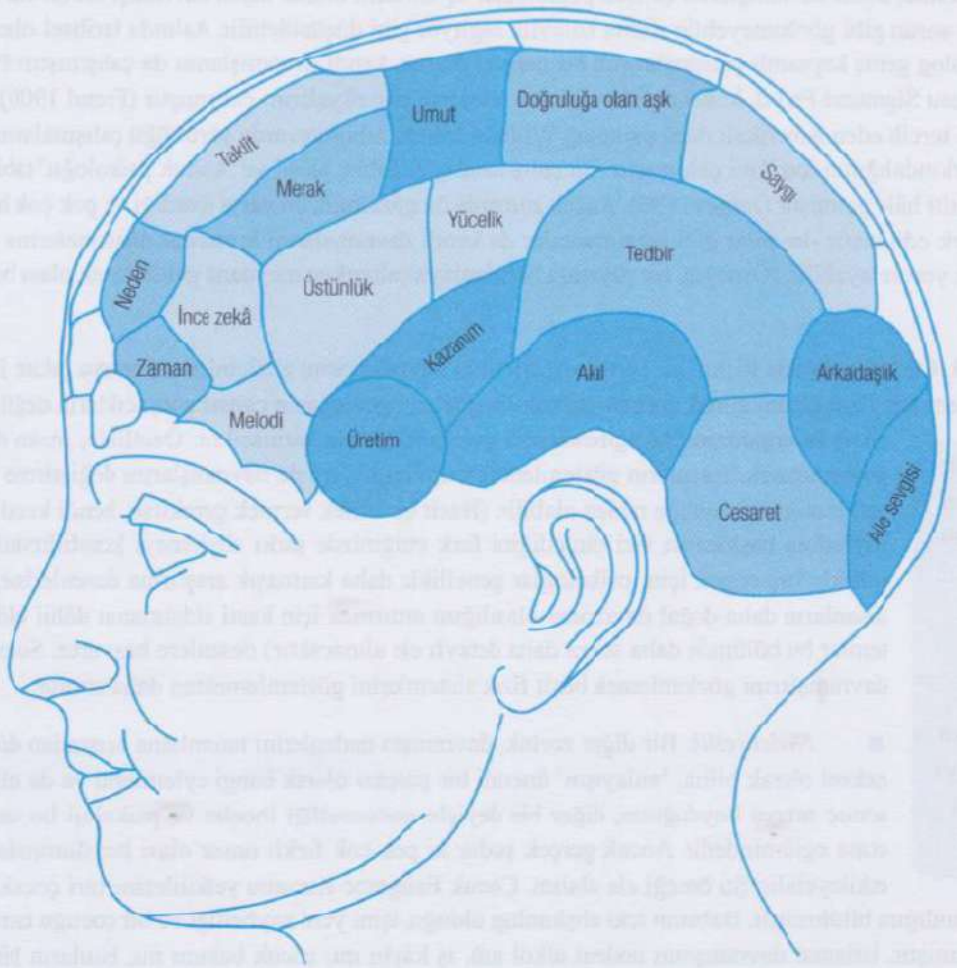
Bu soruya en basit yanıt şudur: Psikoloji, araştırmada kullandığı yöntemler açısından farklılaşır. **Psikoloji** astroloji, frenoloji ya da hatta 'sağduyudan' farklı olarak, genellikle 'bilimsel yöntem' olarak adlandırılan, bir tür sistematik gözlem ve analizden faydalanır. Aslına bakılırsa, psikoloji çoğunlukla 'davranışın bilimsel çalışması' olarak tanımlanır. Tanımlar elbette sınırlılıklara sahiptir ve bu da öyledir. Örneğin, bazı psikologlar 'davranışı' hem açıkça görünen tepkiler hem de bilinçli deneyimler, yani eylemler ve düşünceler ya da hisler olarak yorumlamıştır; diğer psikologlarsa doğrudan gözlemlenememesi nedeniyle düşünceleri ve hisleri hariç tutmuş, bu açıklamaysa daha kısıtlayıcı olmuştur. Benzer biçimde, bazı psikologlar diğer canlı türlerinin davranışlarını araştırmalarına dâhil ederken, bazıları yalnızca insan davranışlarıyla ilgilenmektedir. Odaklandıkları ilgi alanlarındaki bu çeşitliliklere rağmen, psikolojide kullanılan *yöntemler bilimseldir*. Hem gözlemlerin nasıl yapıldığı hem de kuramların nasıl değerlendirildiğini içeren bu yöntemler, öncelikli olarak fizik, kimya ve biyoloji gibi doğal bilimlerle başlatılan geleneğe bağlıdır.

Psikolojinin zorluğu

Tüm bilim insanları, dikkatli gözlemin önemi, hata kaynaklarının azaltılması ve alternatif açıklamaları test etme gibi belirli genel ilkeleri vurgular. Aynı zamanda, psikologların yöntemleri fizikçi ya da kimyacılarınkinden farklıdır çünkü psikologların çalıştığı konu farklıdır: Cansız parçacıklarla ilgilenmektense psikologlar yaşayan canlıların eylemlerini

[1] WEG: Kitabın ilk yazarının isminin baş harfleri, William E. Glassman.

[2] MH: Kitabın ikinci yazarının isminin baş harfleri, Marilyn Hadad



Şekil 1.1 Frenoloji 19. yüzyıldaki frenoloji şemasının bu gösterimi, kafayı ilgili yeteneklerle ilişkilendirip parçalara böler. Kafanın şeklinin, işlevin lokalizasyonu kavramından doğan (bk. Bölüm 2) ilgili yetenekleri işaret ettiği fikrine dayanır -ancak aslında kafanın şeklinin, beynin büyüklüğü ve beynin şekliyle çok az ilişkisi vardır.

(ve bu eylemlerin etkileşimlerini) inceler. Bu durum, psikoloji alanındaki araştırmacıların alana özgü dört temel zorlukla karşı karşıya geldikleri anlamına gelir.

- *Karmaşıklık.* Psikolojideki bir zorluk, davranışın **karmaşıklığı**yla ilgilidir. Atom parçacıklarıyla çalışan fizikçiler genellikle tek seferde sınırlı sayıda parçacıkla ilgilenir -yüz parçacığın etkileşimi, çok karmaşık bir sistem olurdu. Tam tersine, insan beynini -evrende bilinen en karmaşık yapı!- çalışan bir fizyolojik psikolog birbiriyle ilişkili *milyonlarca* nörondan oluşan bir yapıyla ilgilenir. Fizyoloji araştırmacısı olmayanlar için bile dikkate alınması gereken pek çok çeşitlilik vardır -örneğin, dili çalışmak karmaşıktır çünkü her biri kendi sözcük haznesine ve dil bilgisine sahip binlerce dil ve lehçe vardır. İnsan davranışının zenginliği göz önüne alındığında psikologlar geniş bir olasılık aralığıyla ve buna bağlı olarak büyük bir veri (gözlemler) çeşitliliğiyle uğraşmak zorundadır. Kıyaslayacak olursak, iki kimyasal element ya da hareket eden bir nesnenin dinamikleri arasındaki olası etkileşimler göreli olarak basittir.
- *Öz farkındalık.* Psikologlar **öz farkındalık** için insan kapasitesiyle ilişkili zorluklarla da karşılaşır (Hofstadter 1979). Atomu çalışan fizikçilerin kendileri, atomlardan oluşurken, çoğu araştırmacı bunun çalıştıkları problemler üzerinde hiçbir etkisi olmadığını söyleyecek-

karmaşıklık bireysel birimlerde bulunmayan yeni örüntülere ya da olgulara neden olan etkileşimli birimler vardır. Bu birimler fazla sayıda (beyindeki nöronlar gibi) olduğunda oluşan sistemin bir özelliğidir.

öz farkındalık kendi davranışlarını bilinçli olarak gözlemek için kişiler ya da diğer yaşayan organizmalardaki kapasitedir.

tir. Tam tersine, insan davranışlarını çalışan psikologlar eş zamanlı olarak insan davranışı üretir. İlk bakışta bu durum bir sorun gibi görünmeyebilir -hatta kolaylık sağlıyor gibi düşünülebilir. Aslında tarihsel olarak, birkaç ünlü psikolog geniş kapsamlı çalışmalarının bir parçası olarak, kendi davranışlarını da çalışmıştır: Psikoanalizin kurucusu Sigmund Freud, kendi rüyalarını hatta ailesinin bile rüyalarını çalışmıştır (Freud 1900). İçe bakış yöntemini tercih eden Amerikalı öncü psikolog William James, laboratuvarda yürüttüğü çalışmalarında kişinin bilinçli farkındalığının içeriğini çalışmıştır. Bu çalışmalarıyla 'bilinç akışı' ve 'koltuk psikoloğu' tabirleri, yaygın kullanılır hâle gelmiştir (James 1890). Ancak zamanla öz gözlemin, ön yargı içerdiği ve pek çok hataya açık olduğu fark edilmiştir -insanlar gibi araştırmacılar da kendi davranışlarını kuramsal düşüncelerine uydurmak için yanlış yorumlayabilir. (Örneğin, bir rüyanızı hatırlamaya çalışırken meydana gelebilecek olası bozulmaları düşünün.)

- *Tepkisellik.* Öz farkındalıkla ilişkili bir sorun, diğerlerinin davranışlarını gözlemlerken ortaya çıkar. En basit fiziksel sistem için dahi ölçüm almak zorken, psikolojik gözlem, gözleyenin cansız parçacıklarla değil bağımsız, yaşayan organizmayla ilgilenmesini gerektirdiği için karmaşıktır. Özellikle, insan davranışını gözlemlemek, insanların gözlemlendiklerini bildiklerinde davranışlarını değiştirme eğilimiyle açıklanan **tepkiselliğe** neden olabilir. (Basit bir örnek vermek gerekirse, kendi kendinize şarkı söylerken başkasının sizi dinlediğini fark ettiğinizde şarkı söylemeyi kesebilirsiniz.) Tepkisellikle baş etmek için, psikologlar genellikle daha karmaşık araştırma desenlerine, bazen de insanların daha doğal davranma olasılığını arttırmak için kasti aldatmanın dâhil olduğu (yöntemler bu bölümde daha sonra daha detaylı ele alınacaktır) desenlere başvurur. Sonuçta, insan davranışlarını gözlemlemek basit fizik sistemlerini gözlemlemekten daha zordur.

tepkisellik gözlendiklerini bildikleri zaman insanların davranışlarını değiştirme eğilimidir.

nedensellik eylemlerin ya da olayların belirli bir sonucu nasıl ortaya çıkardığının (ya da neden olduğunun) incelenmesidir.

- *Nedensellik.* Bir diğer zorluk, davranışın nedenlerini tanımlama açısından doğar. Geleneksel olarak bilim, 'anlayışın' önemli bir parçası olarak hangi eylemlerin ya da olayların bir sonuç ortaya koyduğunu, diğer bir deyişle **nedenselliği** inceler ve psikoloji bu amacı kabul etme eğilimindedir. Ancak gerçek şudur ki pek çok farklı unsur olası her durumda davranışı etkileyebilir. Şu örneği ele alalım. Çocuk Esirgeme Kurumu yetkililerine biri çocuklarına şiddet uygulandığını bildirmiştir. Babanın içki alışkanlığı olduğu, işini yeni kaybettiği ve bir çocuğu istismar ettiği ortaya çıkmıştır. İstismar davranışının nedeni alkol mü, iş kaybı mı, çocuk bakımı mı, bunların bir birleşimi mi ya da belirtilmeyen bir unsur mu? Herhangi bir durumda davranışı etkileyen pek çok unsur vardır: Bazıları içsel, bazıları o anki durumun bir parçası ve bazıları geçmiş deneyimlerle ilgilidir. Bunların her biri bir nedendir ancak verilen durumda bu gibi nedenlerin tam bir tanımını yapmak, zor (imkânsız değilse de) bir görevdir.

Neden farklı yaklaşımlar?

Davranışın zenginliğini ve karmaşıklığını dikkate alırsak, psikologların davranışı anlamak için farklı yaklaşımlar geliştirmesi şaşırtıcı değildir. Tercihen insan davranışlarının tüm görünümlerini açıklayacak basit bir ilke setine sahip olabilirdik. Günümüzde geniş bir yelpazede kabul gören böyle bir kuram geliştirilmemiştir. Bunun yerine temel varsayımları, yöntemleri ve kuramsal yapıları açısından birbirinden farklılık gösteren birtakım farklı yaklaşımlar vardır. Aslına bakılırsa, her yaklaşım davranış bilimi için farklı bir çerçeve sunar. Öğrenme ve algı gibi geleneksel alanlara göre düzenlenen pek çok psikolojiye giriş kitabı, psikolojideki araştırma bulguları üzerinde dururken, bu kitap bunun yerine temel yaklaşımlarca tanımlandığı gibi, psikolojide gelişen çerçevelere odaklanır. Bu çerçevelerin nasıl ortaya çıktığını ve nasıl farklılaştığını incelemek, her yaklaşımın önemini anlamayı ve hepsine bir bütün olarak anlam vermeyi sağlar.

Bilimin geleneksel modeline göre, bilim insanları araştırmalarından topladıkları bilgilere dayanan kuramları formüle eder. Bunun sonucu olarak, her yaklaşımın var olan kuramları geliştirme denemesi olarak ortaya çıktığı düşünülebilir. Bu bakış açısı, biraz basit olmakla birlikte, kısmen geçerlidir. Bazı durumlarda kuramcılar, başka kuramcıların çalışmalarında kısıtlılık ya da hata gördüklerinde buna tepki verir. Örneğin, Carl Jung akıl hocası Sigmund Freud'tan, cinselliğin anlamı hakkında yaşadıkları fikir uyuşmazlığı nedeniyle ayrılmıştır. Aynı zamanda diğer unsurlar da önemli olur. Bilim felsefesi uzmanı Thomas Kuhn (1970) belirli çerçeveleri ya da yaklaşımları kabul etme ya da reddetmenin ('paradigmalar' olarak adlandırır) insan tercihlerine hatta mevcut bulgulara dayandığını belirtir. Yani bir kuramı geliştirme ve değerlendirme, basit bir biçimde yalnızca mevcut verilere dayanmaz; aynı zamanda

hem sosyal hem de araştırmacının deneyimi ve yaygın kültürün etkisiyle kişisel unsurlara dayanır. (Daha fazlası için Bölüm 10'da Kuhn'ın fikirlerine bakınız.)

Özetleyecek olursak, davranış o kadar karmaşıktır ki tek bir kuramın tüm yönleriyle davranışı yeterli bir biçimde açıklaması mümkün görünmemektedir. Buna ek olarak, bilimde kuramlar oluşurken bu işin doğası gereği, mevcut karmaşıklığı açıklamaya yönelik farklı yaklaşımlar geliştirilir, aynı zamanda bu süreç kişisel ve kültürel unsurlardan da etkilenir. Bunun nasıl olduğunun anlamak için, dünyayı gerçekte nasıl algıladığımızı inceleyerek başlayalım.

Algı ve deneyim

Birçok kişi ne deneyimlediğimizin 'çevremizde' neyin olduğuna bağlı olduğunu varsayar -yani duyularımız basitçe çevremizdeki fiziksel uyaranlar hakkındaki bilgiyi iletir. Bu süreç, bir sahneyi kaydeden video kameranın yaptığına benzer bir biçimde, dış dünyanın doğrudan kaydını içerir. Çevremizdeki nesneleri olduğu gibi görmemiz, 'naif gerçekçilik' olarak adlandırılır ancak algılama süreci aslında bundan daha karmaşıktır. **Algı**, dış dünyanın pasif bir yansıması değil; seçmeyi, düzenlemeyi ve yorumlamayı içeren *aktif* bir süreçtir.

İlk süreç olan *seçmeyi* ele alalım. Her an çok çeşitlilikte uyaranlarla karşılaşırız -görüntüler, sesler, kokular, vb. Ne yazık ki insan beyni, gelen bilgilerle ilgilenme konusunda sınırlı kapasiteye sahiptir. Televizyon satan bir mağazaya gittiğinizi ve farklı televizyonlarda eş zamanlı birçok kanalı izlemeye çalıştığınızı hayal ediniz -kaçınılmaz olarak bir ya da birden fazla programı kaçıracaksınızdır. Duyusal sınırlılıkla baş etmek için, algısal sistemimiz durumun bazı yönlerine odaklanırken diğerlerini reddeder. Uyaranları seçme süreci **seçici dikkat** olarak adlandırılır. Bir partide ya da başka bir kalabalık yerdeyken, insan ve müzik seslerini filtreleyerek bir sohbete odaklanmamız, buna bir örnektir (Dikkatin doğası ve sınırları Bölüm 4'te daha sonra ele alınacaktır. Ayrıca, aşağıdaki *Bugün Yeryüzü: Sihir* başlığına bakınız.).

algı duyular tarafından iletilen dünya hakkındaki bilgiyi seçme, düzenleme ve yorumlama sürecidir.

seçici dikkat belirli uyaranlara seçici olarak odaklanan algısal süreçtir.

O hâlde, algı, seçici dikkat aracılığıyla filtreden geçerek, karşılaştığımız dış uyaranlar

Günümüz dünyası: Sihir

Psikoloji 'büyülü'dür ya da değildir ancak sihirbazların gösterilerinde psikolojik olguları kullandıkları inkâr edilemez. Massimo Polidoro (2007) sihirbazların bunu (genellikle farkında olmadan) yapma yollarının bazılarını derlemiştir. Öncelikle, sihirbazlar yönlendirmeyi kullanır. Diğer bir deyişle, sihirbazlar dikkatimizi nereye yönlendireceğimizi etkiler. Örneğin, sihirbaz elindeki madeni parayı 'kaybederken' sözel olarak elindeki madeni paraya bakmamız için bizi yönlendirir ve bunu dikkati eline yönlendirerek pekiştirir. Sonra sihirbaz madeni paranın 'yok olmasını' sağlar (aslında onu diğer eline geçirir). Aldatmacanın tam da bu noktasında, izleyenlere bakıp dikkati elinden dağıtmak ve onun yerine dikkati kendi yüzüne odaklamak için şaka yapar. Bu kritik noktada, dikkat elden başka yöne çevrilmiştir ve sihirbaz madeni paranın elinden 'kaybolduğunu' söylemek için seyirciyi bilgilendirene kadar (yani, dikkati tekrar ele yöneltene kadar) dikkat tekrar ele yönelmez. Biz seyirciler ayrıca dezavantajlıyızdır çünkü sihirbazlar genellikle aldatmanın başında bize ne yapacağını söylemez: Durum belirsizdir, bundan dolayı dikkatimizi önceden nereye yönlendireceğimiz hakkında çok az fikre sahibizdir.

Sihirbazlar, aldatmacalarını yaparken beklentilerimizin avantajını kullanır: Görsel olarak bir nesne orada olsa da olmasa da biz neyi bekliyorsak sıklıkla onu görürüz. Örneğin, sihirbazlar kart aldatmacalarını yaptığı zaman, genellikle yeni mühürlü kart destesi açar. Biz yeni mühürlü kart destesinin bütün kartları içereceğini bekleriz, bundan dolayı seyircinin desteyi incelemesine izin verilse de genellikle destenin tam olmadığı fark edilemez. Bir ya da birden fazla kartın çıkarılması ve destenin tekrar mühürlenmesi sihirbaza beklentilerimizden faydalanmasına ve kart hilesi yapmasına izin verir. Buna ek olarak, sihirbazlar genellikle olayları olduğu gibi kayıt etmektense yeniden yapılandıran bellek sistemimizi kullanır. Örneğin, sihirbaz 'Kart destesine hiç dokunmayacağım' diyebilir ancak olay daha geniş açıdan izlendiğinde, aslında sihirbazın desteye dokunduğu görülebilir. Üstelik, seyircilerin çoğu sihirbazın desteye hiç dokunmadığına emindir!

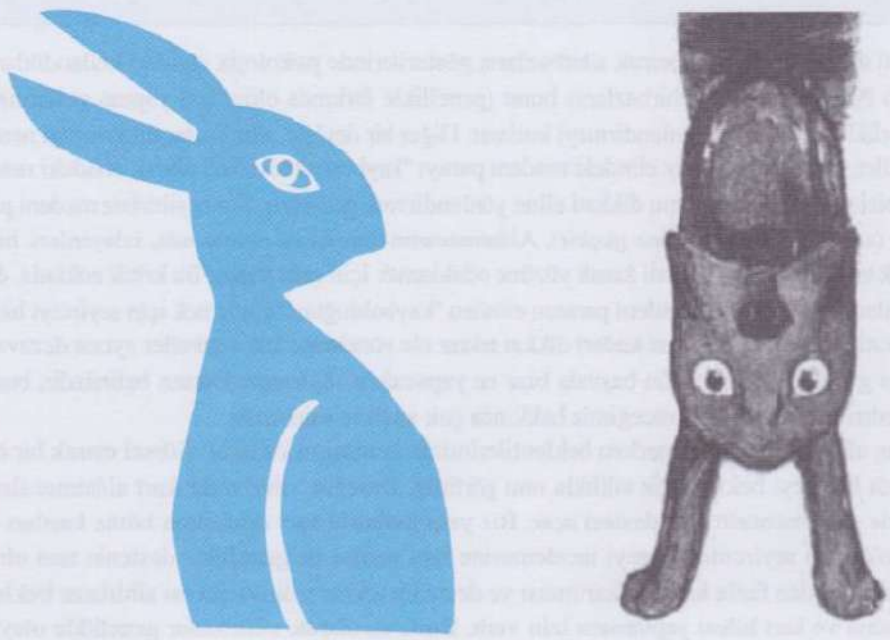
Bölüm 4'te göreceğimiz gibi, dikkat süreçleri, neyi görmeyi beklediğimiz ve belleğin yeniden yapılandırılması, yalnızca sihir hilelerinde büyük bir rol oynamaz; görgü tanıklığında da sorunlu bir rol oynar.

tarafından belirlenir. Uyarı temelli bu süreç, bazen 'aşağıdan yukarıya' işlemleme olarak adlandırılır. Aynı zamanda algısal deneyim, geçmiş deneyim ve beklentiler gibi çeşitli içsel unsurlardan etkilenir. Bu unsurlar ('yukarıdan aşağıya' işlemleme olarak ifade edilir) hem seçilen uyaranı yorumlama şeklimizi, hem de neyi seçtiğimizi etkiler. Şimdi şu iki örneği ele alalım: Şekil 1.2'de ne görüyorsunuz? (*Hemen* bakın!) Şekil, ördek ya da tavşan gibi yorumlanabileceği hâlde, tavşanı ilk görenler ana dili İngilizce olanlardır çünkü onlar görüntüleri soldan sağa doğru taramayı öğrenmişlerdir. Bu durumda geçmiş deneyim, işlemleme sırasını etkiler. (İbranice'de olduğu gibi sağdan sola doğru okumayı öğrenen kişiler genellikle resmi farklı algılayacaktır. Bu konuyu incelemek için görüntünün tersinin kopyasını yapın ve ne olduğunu görmek için bir arkadaşınıza gösterin.)

Sonraki iki şekilde farklı bir etki kaynağı örneklendirilmiştir: Şekil 1.3'teki harfler nelerdir? Şimdi bunu Şekil 1.4'le kıyaslayınız. Ortadaki ögeler, sayı mı yoksa harf mi? Bu durumda uyaranların *bağlamı* olarak adlandırdığımız diğer sayıların ya da harflerin bulunması aynı ögeleri farklı yorumlamamıza neden olur.

belirsiz şekil birden fazla şekilde algılanabilen bir resim ya da diğer görsel uyaranlardır.

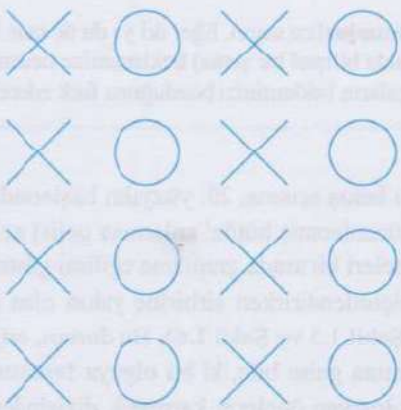
Farklı biçimlerde yorumlanabilen **belirsiz şekiller**, algı çalışan psikologlar için uzun zamandır ilgi çekicidir. Bu şekiller neyi algıladığımızın, yalnızca 'çevremizde' ne olduğuna bağlı olmadığını, aynı zamanda içsel süreçler tarafından da etkilendiğinin örnekleridir. İlk bakışta, belirsiz şekiller günlük deneyime daha az ihtiyaç duyuyor gibi görünebilir ancak gerçekte bütün algının parçası olan süreçleri vurgular. Dünyaya anlam vermeye çalışırken, tanıdık, bilindik örüntüler ararız ve ilk deneyimlerimize bağlı olarak karşılaştıklarımızı yorumlarız. Tamamlanmayan bilginin olduğu bir durumla karşılaştığımızda, muhtemel olana göre, boşlukları doldururuz. Örneğin, gürültülü bir ortamda duyduğumuz sözcüklere dayanarak, kişinin ne söylediği hakkında boşlukları doldururuz. Örneğin, bir arkadaşınız, oldukça rahatsız görünerek 'Buradan [boşluk] [boşluk] ister misin?' der. Pek çoğumuz rahatlıkla boşluktaki sözcüklerin 'dışarı çıkmak' olduğunu biliriz ve aslında 'duyduğumuzu' düşünerek, boşlukları doldurduğumuzun farkında bile olmayız.



Şekil 1.2 Belirsiz Şekiller Soldaki şekil bir tavşan mı ya da bir ördek mi? Sağ taraftaki bir kedi mi ya da bir köpek mi? (Ters bakınız!) Uyaran aynı kaldığı zaman bile, ne gördüğümüz değişebilir.

Şekil 1.3 Belirsiz Şekiller A ve C arasında ne görüyorsunuz? Bunu Şekil 1.4'le kıyaslayınız.

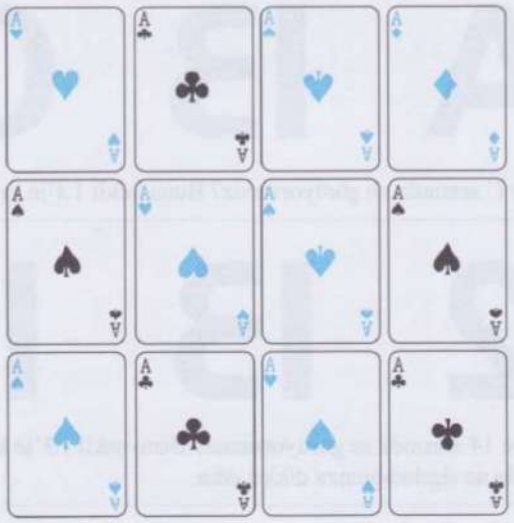
Şekil 1.4 Belirsiz Şekiller 12 ve 14 arasında ne görüyorsunuz? Bunu şekil 1.3'le kıyaslayın; bağlamın beklentimizi nasıl değiştirdiğini ve bu nedenle ne algıladığımıza dikkat edin.



Şekil 1.5 Gestalt'ın Benzerlik Kavramı Benzer şekilleri grupladığımızdan şekilleri, yatay yerine dikey olarak görme eğiliminde olduğumuza dikkat edin.

Şekil 1.6 Gestalt'ın Yakınlık Kavramı Birbirlerine yakın olanları grupladığımızdan, şekilleri dikey yerine yatay olarak görme eğiliminde olduğumuza dikkat edin.

Şekil 1.7 Gestalt'ın Tamamlama Kavramı İki şekilde ne görüyorsunuz? Her ikisi de tamamlanmayan çizgilerden oluşsa da iki şeklin de kolayca tanımlanabilir olduğuna dikkat edin.



Şekil 1.8 Beklentiler ve Algılar Bu resimde kaç tane maça görüyorsunuz, hızlıca sayın. Eğer iki ya da üç tane bulduysanız, eski deneyimlerinizin maçanın siyah olmasını (kartlar hakkında bilişsel bir şema) beklemenize neden olduğunu, ne algıladığınızı ve sonrasında sizi etkileyen siyah olmayan maçaların beklentinizi bozduğunu fark edeceksiniz.

Gestalt kuramı algı ve öğrenmenin aktif, yaratıcı doğası üzerinde duran (Gestalt Almanca'dır ve 'düzenlenmiş bütün' anlamına gelir) ve Kohler, Wertheimer ve diğerleri tarafından geliştirilen 20. yüzyılın başlarındaki öncü davranış teorisidir.

benzerlik benzer ögelerin (örneğin şekil ya da büyüklük açısından) birlikte gruplanmasına dayanan algısal düzenlenmenin Gestalt ilkesidir.

yakınlık birbirine yakın olan ögelerin bir grup gibi algılanma eğilimini belirten bir Gestalt ilkesidir.

tamamlama algıda uyumlu bir bütün ortaya çıkarmak için tamamlanmamış örüntüleri doldurma eğilimidir.

Etkin, yaratıcı bir süreç olarak algının bu bakış açısına, 20. yüzyılın başlarında **Gestalt kuramını** (*Gestalt* sözcüğü Almanca'dır ve 'düzenlenmiş bütün' anlamına gelir) geliştirenler öncülük etmiştir. Bu araştırmacılar, benzer nesneleri bir arada gruplama eğilimi gösterdiğimizi (**benzerlik** ilkesi) ve genellikle grup olarak biçimlendirirken birbirine yakın olan (**yakınlık** ilkesi) nesneleri gördüğümüzü bulmuştur (bk. Şekil 1.5 ve Şekil 1.6). Bu durum, orijinal uyaran bilgisini bazı biçimlerde değiştirmek anlamına gelse bile, ki bu olguya **tamamlama** adı verilir (bk. Şekil 1.7), ayrıca birbirine bağlı olmayan ögelerin karmaşık dizisinden anlamlı örüntü yaratabiliriz. Tamamlama, bir metni okuyup hataları düzeltme gibi görevlerin neden zor olabileceğini açıklayabilir: Sayfada gerçekten neyin göründüğü yerine (bir hata), görmeyi beklediğimizi (doğru bir sözcük) görme eğilimindeyiz. Gestalt kuramının gündelik hayatta karşılaştığımız örnekleri göstermektedir ki bizler deneyimlediğimiz şeyleri orijinaline tamamen sadık kalarak kaydeden araçlar değiliz, aksine dünyamızın etkin yorumcularıyız ve deneyimlediğimiz dünyayı bir dereceye kadar kendimiz oluştururuz.

Algılarken oluşturduğumuz yorumlar nadiren rastgeledir; aslında bu yorumlar önceki deneyimlerimizi ve bilgimizi yapılandırma şeklimizi yansıtır. Erken bebeklikten itibaren dünyaya anlam vermek için bize yardımcı olan örüntüleri arayarak, deneyimlerimizi düzenler ve yorumlarız. Bu örüntülerin bazıları 'yemek' ya da 'sandalye' gibi basit kavramlardır. Deneyimlerimiz ve bilgimiz geliştikçe **şemalar** adı verilen daha karmaşık yapılar oluştururuz. Bazı şemalar belirli durumlarda eylemlerimize rehberlik eder. Örneğin, dışarıda yemek yediğimizde 'restoran' şeması, menüden sipariş vermeyi, birinin servis yapacağını ve sonrasında hesabı ödemeyi içerir. Şemalar, nesne ve insan bilgimizi düzenlemede kullanılabilir. Örneğin, 'yatak odası' şeması, yatak odasında bulunan çeşitli nesnelerin bilgisinin yanı sıra bu nesnelerin işlevlerini de içerir.

İster basit isterse karmaşık olsun, şemalar çevremizdeki dünyayı algılama şeklimizi etkiler. Sahip olunan şemaya göre, benzer bir durumu her insan farklı yorumlayabilir: Bit pazarındaki eski bir sandalye biri için çöp olarak algılanabilir; mobilyalar hakkında daha bilgili olan diğer biri aynı sandalyeyi Georgia tarzı antika olarak tanımlayabilir. Brezilyalı bir göçmen, yağmur ormanını çiftlik yapmak adına yok edilmesi gereken bir yer olarak görebilir; çevreci aktivist aynı ormanı paha biçilemez bir ekosistem olarak görebilir.

Pek çok durumda doğru ya da yanlış şema yoktur ancak farklı zamanlarda farklı insanlar için farklı olanlar vardır. Ancak bazen şemalar bozulmuş dünya algısına neden olur ve bu bozulmaların bazıları, özellikle şemamız kusurlu olduğunda ya da yanlış varsayımlar içerdiğinde ciddi sonuçlara yol açabilir. Örneğin, bir grup insan hakkında şema oluşturduğumuzda, bir **kalıp yargı** ortaya çıkabilir (Baldwin 1992). Sosyal kalıp yargılar, genellikle deneyimlerden ya da grubun bir ya da daha fazla üyesinin gözlemlerinden yola çıkarak biçimlenir. Bu bilgi, koşullara bakmaksızın grubun bütün üyeleri için genelleştirildiğinde, bu izlenimler bir kalıp yargı oluşturur. Bu durum, koşullar değiştiğinde ancak kalıp yargı değişmediğinde ya da kalıp yargı bir kişi hakkında bilgi toplamak için kullanıldığında zorluk yaratır. Örneğin, bir arkadaşım 6 yaşındaki oğlunun okuldaki bir deneyimini aktarmıştı. Öğretmen öğrencilere 'babalarının rahatlamış bir resmini çizmelerini' istemiş. Öğretmen, çocuğun ağaç kesen bir adam resmi çizdiğini görünce, 'Hayır, rahatlayan babanızı çizmenizi söylemiştim' demiş. Gözyaşlarına boğulan 6 yaşındaki çocuk 'Ama benim babam ağaç keserek rahatlar' diye bağırmış! (Babasının 'işi' bütün gün masa başında oturmakla ilgiliydi.) Çocuğun çizimi değil, öğretmenin kalıp yargısı sorunludur. Zihinsel şemalar olarak kalıp yargılar, diğerlerine ön yargılı olmamıza neden olabilir -ve tüm şemalar gerçeği bozma riski taşır.

şema bilgiyi, inancı ve beklentileri organize eden ve davranışa rehberlik için kullanılan zihinsel çerçevedir.

kalıp yargı bireyin grup üyeliğiyle ilişkili şemalarından genelleme yaparak oluşturduğu, aşırı basitleştirilmiş ve genellikle hatalı olan algısıdır.

Şemaları kullandığımızın bilinçli olarak farkında olmasak bile, onlar bizim algısal sürecimizin parçasıdır. Örneğin, ailemize ait şemamız ilk olarak biz çok gençken gelişir ve bu şema öyle kuvvetlidir ki bazen dayatmacı olabilir. Bundan dolayı, yetişkin olduğumuzda, yaşlı ailemizin, sanki onların ebeveynleri şimdi bizmişiz gibi, bizden onlara bakmamızı beklediklerini fark etmek, bizim için şaşırtıcı olabilir. Bu bakış açısından, ebeveynlerimizin her zaman bizi 'bebekleri' gibi görmeleri şaşırtıcı değildir!

Bu bozulmaları fark etme olasılığımız, **doğrulama yanlılığı** olgusuyla azaltılır. Genellikle, inançlarımızı doğrulayan bilgilere odaklanma ve bununla ilgili çelişkili bilgileriyse görmezden gelme eğilimindeyiz. Ne gariptir ki, inançlarımıza ne kadar çok güvenirsek bozulma tehlikesi o kadar muhtemeldir çünkü hatalarımızı ortaya çıkaran bilgileri aramamız düşük bir ihtimaldir. Bu nedenle, 30 yıllık deneyimi olan doktorun yeni mezun olmuş bir stajyer doktora göre -deneyimin büyüklüğünün, aşırı kendine güveni aşılaması nedeniyle- teşhiste hata yaptığını fark etmesi düşük ihtimaldir (Halpern 1989). Başka bir örnek olarak, aşık olduğumuzda, gördüğümüz her şey sevdiğimiz kişinin harika nitelikleridir ve arkadaşlarımız sevdiğimiz kişinin daha az beğenilen niteliklerini bize söylediklerinde hayrete düşeriz. 'Yanılıyorlar!' diye düşünürüz. 'Anlamıyorlar!' Deli gibi aşık olduğumuz durumda ya reddederiz ya da sevgilimizin muhteşem olduğu kanaatimizle uyuşmayan tüm bilgiler için doğrulama buluruz. Bazen kavgalar ve hayal kırıklığından sonra nasıl bu kadar kör olabildiğimizi merak ederiz. Şimdi eski sevgilinin yeni ve daha az olumlu şemasına sahip olarak, onun yalnızca olumsuz niteliklerini görebiliriz ve bu bizim yeni düşüncemizi doğrular!

doğrulama yanlılığı bireyin kendi inancını destekleyen bilgi arama ve çelişen bilgiyi reddetme eğilimine dayanan bilişsel hata biçimidir.

Aslında, şemaların pek hoş olmayan şeyler olduğunu söylemiyoruz -çoğu zaman karşılaştığımız büyük miktardaki duyusal bilgiyi etkili ve isabetli işlemlemede şemalar bize yardım eder. Daha ziyade bu, her ne kadar dünyayla baş etmemizde şemalar önemli olsa da algının mükemmel olmayan bir süreç olduğunu vurgulamakla ilgilidir. Şemalar çevremizdeki duyusal bilginin zenginliğine anlam vermemiz için bize yardım eder. Hata riski, deneyimlerimizi düzenlemeyle kazanılan faydalarla büyük ölçüde dengelenir. Buna ek olarak, duyusal işlemleri *anlayarak* daha önce ele aldığımız hata türlerini önlememiz daha olasıdır.

Algı ve kuramlaştırma

Algısal süreçlerle ilgili tartışmaya 'Neden farklı yaklaşımlar' sorusuna cevaben başladık. Şimdiye kadar araştırmacıların aynı kısıtlılıklarla birlikte, diğer insanlar gibi aynı algısal süreçlere bağlı olduğu açıktır. Psikoloji içinde bu gibi algısal kısıtlılıkların çeşitli yaklaşımlara ne denli sebebiyet verdiği hâlâ belirgin olmayabilir. Bunu anlamak için, davranış çalışmalarında karşılaşılan zorluklara dair daha önce ne söylendiğini hatırlayalım. Özellikle insan davranışının neredeyse son derece karmaşık ve çeşitli olduğuna dikkat çektik. Bu karmaşıklık ve çeşitlilikle karşılaşan bir araştırmacı nasıl ilerler?

'Her şeyi çalışmak' imkânsız olduğundan, araştırmada seçim yapmak kaçınılmazdır. Araştırmacılar davranışın görünümüne ya da türüne (örneğin, fizyolojik işlemler ya da saldırganlık gibi bir sorun) ya da canlı türüne (insan, primat ya da arı, vb.) odaklanarak seçim yapar. Yapılan seçimler araştırmacının ilgisini, kuramsal varsayımlarını ya da bireyin şemalarının diğer görünümlerini yansıtabilir. Diğer bir deyişle, ne çalışacağına ve nasıl çalışacağına karar verme süreci, tartıştığımız algı süreçlerinden etkilenir.

Böylece araştırma yapma süreci, algının genellikle yaptığı gibi bir seçmeyi içerir. Fazlaca seçenekle karşı karşıya kalan, davranışa ilgi duyan pek çok kişi, diğerleri tarafından daha önce tanımlanan bir araştırma yolunu takip etmeye karar verir. Ancak bazı durumlarda koşullar ve şemalar birleşerek yeni bir çığır açılmasını sağlar. Aslına bakılırsa davranışı çalışmak için, yeni bir çerçeve ya da yaklaşım tanımlamakla ilgilenen araştırmacılar, neyi nasıl çalışacağının seçimini yapar. Herhangi bir yaklaşımın gelişimi zaman içerisinde pek çok kişinin katkılarıyla olur ancak başlarda genellikle yaklaşımın doğasını tanımlamada kişisel tercihlerin anahtar bir rolü vardır.

Bir disiplin olarak psikoloji, yalnızca bir değil birden fazla farklı yaklaşımla nitelendirilmiştir. Bu kitabın çoğu beş ana yaklaşımı incelemeye ayrılmıştır: Biyolojik, davranışçı, bilişsel, psikodinamik ve insancıl yaklaşım. Her yaklaşımda, yaklaşımın kökenlerini, gelişiminde yer alan kişileri ve yaklaşımı nitelendiren varsayımları ve yöntemleri inceleyeceğiz. Kaçınılmaz olarak yaklaşımlar arasında anlaşmazlıklar, hatta her birinde kısıtlılıklar bulacaksınız. Bu durumla karşılaştığınızda hangi yaklaşımın 'gerçek' psikoloji olduğunu merak edebilirsiniz. Bu gibi bir sorgu, doğal olduğu hâlde durumu değerlendirmek için en etkin yol olmayabilir.

Psikolojinin yalnızca yaklaşık 100 yıla kadar uzanan kökenlerinin izini sürersek, görece genç bir alan olduğu pek çok giriş kitaplarında sıklıkla belirtilmiştir. Bu duruma istinaden, denilmiştir ki nasıl ki kimse pasaklı yemek yiyen, yeni yürüyen çocuktan özür dilemesini beklemezse, yeni bir alandan da tam bir bütünlük, uyum beklenemez -yani fazla bir şey beklenmemelidir. Bu düşünce, yalnızca psikolojinin başarılarını önemsizleştirmemekle kalmaz aynı zamanda da hatalıdır çünkü olgun bir alan olarak sayılabilmek için uyumluluğun *gerekli* olduğunu varsayar. (Kıyaslayacak olursak, modern fizikte birleştirilmiş tek bir kuram olmadan, temel etkilerin farklı modelleriyle ilgilenilmektedir.)

Bu konu daha detaylı incelenebilir ancak burada amacımız, anlaşmazlıkların her zaman zayıflık olmadığını belirtmektir (Daha fazla bilgi için bk. Bölüm 10). Psikolojiden daha eski bir disiplin olan fizik, **tamamlayıcılık** prensibini -farklı çalışma alanları, biri diğerinin içine indirgenmeden ayrı ayrı geçerli olabilir- uzun süre önce tanımlamıştır (Blackburn 1971). Örneğin, ışık, koşullara bağlı olarak bir dalga ya da parçacık olarak tanımlanabilir. Biri doğru, diğeri yanlış olduğu anlamına gelmeksizin, her bir temsil kendi değerine sahiptir. Aynı biçimde ele alacağımız davranış için, farklı yaklaşımlar tamamlayıcılığı da yansıtabilir. Böyle düşünüldüğünde, temel endişe hangi yaklaşımın tamamen doğru olduğundan ziyade, her yaklaşımın ne kadar *faydalı* olduğudur. Aslında, tarihsel anlaşmazlıklara rağmen davranışı anlamak için farklı yaklaşımların (biyolojik ve bilişsel yaklaşım gibi) kavram ve yöntemlerini birleştiren araştırmacıları görmek bugün olağan dışı değildir (Bu bölümün sonundaki *Hepsini bir araya getirirsek*'e bakınız).

tamamlayıcılık yararlı olan ancak doğrudan uzlaştırılamayan iki farklı modelin varlığı durumunda, fizikçilerin bu olguyla başa çıkmak için geliştirdikleri kavram. .

Süren tamamlayıcılık tartışmaları soyut geliyorsa, şu öyküyü ele alalım: Bir grup kör erkek Hindistan'da hacca gittiklerinde file yol gösteren bir adamla karşılaşır. Kör adamların hiçbiri daha önce bir fille karşılaşmamıştır ve ona dokunmaya başlarlar. Bir adam filin hortumunu tutup 'Aa! Fil yılana benziyor!' diye iddia eder. Diğeri filin bacağını kollarıyla sararak 'Hayır! Fil sert kabuklu bir ağaca benziyor' der. Üçüncüsü filin kuyruğunu kavrayıp 'İkiniz de yanılıyorsunuz! Fil deve gibi tüylüdür' diye karşılık verir. Hiçbiri tamamen haklı değildir, ayrıca her birinin kısmen haklı olduğu durumlar vardır. Bunu fark edemeyerek, öfkeli bir şekilde tartışmaya başlarlar. Onların anlaşmazlıkları farklı gözlemler ve kendi gözlemlerine dayalı farklı yorumlar yapmalarından kaynaklanmaktadır. Benzer bir biçimde, psikolojiye yönelik her yaklaşım bütün örneklemin kısmi bir bakış açısı olabilir. Ve kör adamların yorumlarında olduğu gibi, her yaklaşım tüm soruları yanıtlamasa bile, davranışı anlama çabalarımız açısından değerli bilgiler önerir.

Beş yaklaşımı ele alırken, her yaklaşımın kökeninin yaklaşıma öncülük eden kişilerin bilgileri ve deneyimleriyle nasıl ilişkili olduğunu anlamamıza, algı süreci yardımcı olur. Buna ek olarak, yaklaşımların hangi entelektüel ve sosyal bağlamda geliştiğini ele almaya ihtiyaç duyarız çünkü insanlar izole yaşamaz (ya da çalışmaz); her birimiz yaşadığımız toplumun düşünceleri ve tutumları tarafından etkileniriz. (Örneğin, bugün Londra'daki sosyal gelenek ve tutumlardaki farklılıklar, yüzyıl öncesiyle kıyaslanır ya da Kanada kırsalı Amazon ormanlarıyla kıyaslanır.) Bu bağlamda, psikolojinin öncülerinin yaşamları ve yaşadıkları kültürel bağlamlar basit tarihsel detaylar değil, aksine her yaklaşımı anlamamız için önemli ipuçlarıdır.

Kültürün etkisi geniş bir konudur ve tam bir çözümleme yapılamaz. Ancak açıktır ki tüm kültürler insan davranışlarını anlamak için uğraşır ve farklı çerçeveler ve açıklamalar geliştirir. Bu bağlamda, odaklanacağımız beş yaklaşım yalnızca davranışı anlamak için olası yolları değil, özellikle önemli çerçeveleri de temsil eder. Kitap boyunca,

kültürün hem bireysel davranışlarını hem de insanların davranış hakkında düşünme biçimlerini nasıl etkilediğine dair örnekler inceleyeceğiz (bk. Kutu 1.1).

Sonuç olarak, psikolojinin bilim olduğunu hatırlamak önemlidir ancak tüm bilimler bir insan uğraşıdır. Bu uğraşın zenginliğini anlamak, uğraşın gelişimine katkı sağlayan insanları ve yaşadıkları sosyal bağlamı kabul etmeyi gerektirir. Şimdilik psikolojinin bir disiplin olarak ortaya çıktığı genel bağlamı ele alalım (kuramların oluşumuyla ilgili daha fazla tartışma için Bölüm 10'a bakınız.).

Psikolojinin kökenleri

Psikoloji, 19. yüzyılın sonuna kadar ayrı bir disiplin olarak var olmamıştır. Psikolojinin başlangıcı, resmen Leipzig'de 1875'te kurulan Wilhelm Wundt'un deneysel psikoloji laboratuvarının oluşumuna uzamaktadır. Belli bir güne işaret etmek uygunsa bile, psikoloji belli bir doğum tarihi olan bir bebek değildir; başlangıcı gerçekten laboratuvarların kurulmasından, üniversite psikoloji bölümlerinin oluşumu, toplumun disiplini tanımasının gelişimine kadar birtakım unsurları içermektedir. Bu bağlamda psikolojinin doğumu gerçekten 19. yüzyılın son 30 yılına kadar uzanır.

Geniş bir bağlamda, psikolojinin kökenlerinin daha önceye gittiği bile belirtilebilir. İlk 'psikoloji deneyi' olarak adlandırılan uygulama, Antik Mısır'da yaklaşık MÖ. 700'de yapılmıştır (Hunt 1993). Dilin kökenlerini incelemek için, Mısır kralı, çocukla asla konuşmamak için emir alan bir çoban tarafından büyütülecek bir çocuk ayarlamıştır. Çocuk sonra büyüdüğünde krala sunulur, iddialara göre çıkardığı ilk ses ekmek sözcüğü için Mısır'da kullanılan sese benzer bir ses olmuştur. Böylece, kral, Mısır kültürünün doğuştan baskınlığını ispatladığını öne sürerek, eski Mısır dilinin doğuştan olması gerektiği sonucuna varmıştır!

Kutu 1. 1 Araştırmada yorumlama problemi

Yorumlama, gündelik algı sürecinde olduğu gibi, psikoloji araştırmalarının temel parçasıdır. Psikologlar belli davranışları gözlemleyebildiği hâlde, sonra bu davranışların anlamı ya da niyeti hakkında genellikle çıkarımlar yapar. Tüm insanlar gibi, araştırmacılar da kendilerine göre anlamlı olan açılardan davranışı yorumlama eğilimindedir. Ancak bu yorumlar mutlaka objektif ya da açık mıdır? Genellikle, yanıt hayırdır. Şu örnekleri ele alalım (bir televizyon komedisinden ilham alınmıştır): Eğer Malcolm, Dewey'e gerizekâlı dediyse, bunun anlamı ne olurdu? Psikolog A, 'Malcolm, Dewey'i aşağılamıştır. Eğer ben birine gerizekâlı dersem, bu sinirli olduğumdan ve bu insanı küçümsediğimdendir.' der. Psikolog B, 'Hayır, Malcom, Dewey'i sever. Eğer ben birine gerizekâlı dersem bu kişiyle yeterince rahat olduğumdan ve sevgiyle ona sataşabilmeme saygı duyduğundan olacaktır.' der. Hangi psikolog haklıdır? Bunu ancak kendimizi onların yerine koyduğumuzda bilebiliriz; aksi takdirde doğrudan test edilemeyen varsayımlar yaparız ve bu aslında yanlış olabilir.

Yorumlamayla ilgili sorunlar, bizimkinden farklı kültürdeki insanların davranışlarına baktığımızda daha açık ortaya çıkar. Örneğin, Yäel özel ayrıcalıklara sahip olduğunda, toplumun kurallarına uyan biri mi olur? Ya da Yäel, İsrail'de ortaklaşa kullanılan çiftlik bölgesinde (kibuts) yetiştirilme tarzının bir parçası olarak, grup çıkarları üzerinde duran kolektivist ruhu mu yansıtır? Mr Takehashi, Amerikalı yeni iş arkadaşlarıyla öğle yemeğine katılamadığında samimiyetsiz mi olur? Ya da açık bir davet olmaksızın iş arkadaşına katılmak, Japon kurallarının söylediğine göre kabalık olacağından mı onlara katılmamıştır? Bu sorulara bir kişinin nasıl yanıt vereceği o kişinin yaşadığı kültüre bağlı olabilir.

Psikologlar yaşadıkları ya da araştırma yaptıkları kültürlerden çeşitli biçimlerde etkilenebilir. Tercihen araştırmacılar, genel olarak tüm insanlara uygulanabilir kuramlar geliştirmeyi ister ancak her zaman yorumların kültür ve/veya tarihsel bağlam tarafından sınırlandırılma olasılığı vardır. Bu durum, kuramların tüm insanlara asla uygulanamayacağı anlamına gelmezken, kültürel etki sorusu, kuramların nasıl geliştirildiği ve değerlendirildiğini anlamakla ilgilidir. Elbette kültür, insanların dünyayı yorumlamasını etkileyen tek unsur değildir ancak nefes aldığımız hava gibi bizi çevrelemesi, her daim var olması nedeniyle kolaylıkla göz ardı edilir. Kitap boyunca beş farklı yaklaşımı ele alırken, kültürün rolü gibi davranışı yorumlarken karşılaşılan zorluklara dair örnekleri de inceleyeceğiz.

Kendiniz deneyin

Şemalar, karmaşık sosyal durumları nasıl algıladığımızı etkiler. Şemalarımızdaki çeşitliliğin ve dünya algımızın önceki deneyimlerimizden nasıl etkilendiğini anlamak için, aşağıdaki durumları nasıl yorumlardınız? Sonra, bir ya da iki arkadaşınıza onların benzer durumları nasıl yorumladıklarını sorunuz. Yorumlarınız farklı mı?

1. Çok tanımadığınız biri, aniden size çok arkadaş canlısı ve yardımsever davranmaya başlar, hatta sizin için ayak işleri yapmayı ve size ödünç para vermeyi teklif eder.
2. Yakın arkadaşınız, alışılmadık bir şekilde içine kapanır ve sessizleşir.
3. Şu kişilerden biriyle akşam yemeği yemek için seçim hakkınız var: Bir sanatçı, bir muhasebeci, bir araba tamircisi, bir nükleer fizikçi. Akşam yemeğindeki sohbetinizin her biriyle nasıl olmasını beklerdiniz? Hangisini seçerdiniz? Seçiminiz bir kalıp yargıya ya da bazı kişisel şemalara mı dayanır?

Genel anlamda, psikoloji iki gelenekten ortaya çıkmıştır: Felsefe ve doğa bilimleri. Felsefeciler her zaman insan deneyiminin anlamını kavramakla ilgilenmiştir ve psikolojideki pek çok temel kavramın kökeni felsefenin özüne dayanır. Örneğin, John Locke 1690'da yayımlanan *İnsan Zihni Üzerine Bir Deneme (Essay Concerning Human Understanding)* adlı kitabında, öğrenmenin davranış üzerindeki rolünü tartışır. Buna ek olarak, beşeri bilimlerde olduğu gibi felsefe, daha ziyade psikologları ilgilendiren farkındalık, motivasyon ve değerler hakkında sorular ortaya koymuştur. Felsefenin insan deneyimine olan ilgisi nedeniyle, psikoloji doğal dünya çalışmalarından etkilenmiştir. Fizik ve diğer doğa bilimleri, psikoloji için hem kavramsal olarak hem de çalışma yöntemleri açısından önemlidir. Özellikle, nedenselliğe dayanan açıklamalar geliştirmek için deneyleri kullanan fen bilimlerinin başarısı, psikolojiyi aynısını yapmaya itmiştir. Sonra, biyolojik bilimler gelişmeye başladıkça, bu bilimler de psikolojinin gelişiminde etki kaynağı olmuştur. Genellikle alıntı yapılan bir örnek, davranışın doğuştan gelen kökenini anlama üzerindeki vurgusuyla Darwin'in evrim çalışmasıdır.

Bunun sonucu olarak, hem felsefe hem de bilim, psikolojinin doğasını şekillendirmede etkili olmuştur. Tulving ve Madigan'ın (1970) bellek üzerine yaptıkları araştırma derlemesinde, bu etkilerin devamlılığı belirtilmiştir. Eş zamanlı bulgulara bakarak, şakayla karışık, Aristo'yu (belki de eski Yunan filozof bilimcilerinin en büyüğü!) şaşırtacak çok az şey olduğunu söylemişlerdir. Psikolojinin bu kaynaklardan nasıl geliştiğini daha açık görmek için iki büyük öncü araştırmacıyı ele alacağız: Wilhelm Wundt ve William James. Birlikte ele alındığında, onların katkıları, felsefe ve doğa bilimlerinin etkisini yansıtarak, modern psikolojinin temelinde yer almıştır.

Lüteriyen bir papazın oğlu olan Wilhelm Wundt, 1832'de Baden, Almanya'da doğmuştur ve Heidelberg Üniversitesi'nde 1855'te en yüksek başarıyla mezun olarak tıp derecesini almıştır. Kısa bir süre sonra, ilk deneysel fizyoloji laboratuvarını kuran Wundt, Johannes Müller'in danışmanlığında çalışmak için Berlin'e gitmiştir. Wundt'un Müller'le olan bağı oldukça kısa sürse de fizyolojik süreçler üzerindeki araştırmalarını sürdürmek için tıbbı bırakması konusunda ona ilham verip, üzerinde etkili olmuştur. Wundt, aldığı eğitimden dolayı, temel duyusal süreçleri inceleyerek davranışı çalışmıştır. Wundt, en nihayetinde psikolojinin ileri düzey zihinsel süreçleri analiz edeceğini umut etse de kendisinin tıp alanındaki altyapısı, davranışın fizyolojik yönlerini vurgulamasına yol açmıştır. Wundt, hızlı üreten bir yazardı; fizyolojik süreçlerden sosyal davranışlara kadar psikolojinin tüm yönleri hakkında yaklaşık 500 makale ve kitap yayımlamış, raporlar yazmıştır. Bugünkü standartlarla, kullandığı ekipman ve teknikler ilkeldir ancak çalışmalarının etkisi geniş kapsamlıdır.

Bahsi geçen dönemde, psikoloji ayrı bir disiplin olarak henüz var olmamıştı; bu nedenle, Wundt Leipzig Üniversitesi'nde, 'bilimsel felsefe' (klasik felsefenin aksine) profesörlüğüne atandı. Böylece, tıp ve fizyoloji eğitimi almış biri olarak, bir yandan felsefe eğitimi verirken, psikolojinin kurucusu oldu. Bu olağan dışı koşullardan, yeni disiplin ortaya çıktı ve Wundt hem kendi çalışmaları hem de öğrencileri üzerindeki etkisiyle, bu yeni disiplinin ortaya çıkışında önemli bir rol oynadı: Wundt 'felsefeci' olarak tanınsa bile, yeni bir alan olarak deneysel psikolojinin oluşumunu destekledi. Yüzyılın sonuna kadar, psikoloji bölümleri pek çok üniversitede kuruldu ve bölümlerin kurucularından bazıları (örneğin, E. B. Titchner ve J. M. Cattell) Wundt'un yönetiminde çalıştı. Sonuç olarak, Wundt'un

Temel düşünür: **William Wundt**

Lüteriyen bir papazın oğlu olan Wilhelm Wundt (1832-1920) Almanya-Baden'de doğdu. 1855'te Heidelberg Üniversitesi'nden sınıfının en iyilerinden biri olarak mezun olup tıp derecesini aldı. Zaman içerisinde, ilgisi nedeniyle fizyoloji alanında, özelikle duyusal süreçlerde araştırmalar yapmaya yöneldi. Bu sayede, psikolojiye ilgi duydu ve 1875'te Leipzig Üniversitesi'nde ilk deneysel psikoloji laboratuvarı olarak kabul edilen laboratuvarı kurdu. Wundt, duyusal süreçleri çalışmanın eninde sonunda, ileri düzey zihinsel süreçleri anlamaya yardımcı olacağını umut etti ve fizyolojik süreçlerden sosyal davranışlara kadar psikolojinin tüm yönleri hakkında makaleler yazdı. Çok üretken bir yazar ve aynı zamanda araştırmacı olarak, toplamda yaklaşık 60.000 sayfa eden 500 makale ve kitap yayımladı. Bir öğretmen ve araştırmacı olarak, psikologların çoğunu etkiledi ancak benimsediği *yapısalcılık* yaklaşımı, psikolojideki diğer yaklaşımlar tarafından gölgede bırakıldı. Buna rağmen, Wundt genellikle modern psikolojinin kurucusu olarak kabul edilir.

temel duyusal süreçlere vurgu yapan fizyoloji odaklı deneysel psikoloji fikri, psikolojinin erken dönem gelişiminde önemli bir etken oldu ve Wundt modern psikolojinin kurucusu olarak kabul edildi.

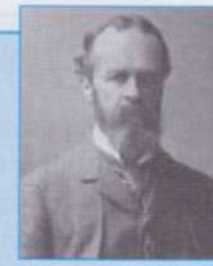
İlginçtir ki, psikolojinin babalarından biri olarak görülen William James de kariyerine tıp öğrencisi olarak başlamıştır. Zengin bir ailenin çocuğu olan James, Boston, Massachusetts'te 1842'de doğdu. Roman yazarı Henry James'in en büyük erkek kardeşidir (*Kötülüğün Döngüsü- [The Turn of the Screw]* ilk psikolojik roman olarak kabul edilir). Wundt'un aksine, James farklı bir öğrenciydi; neredeyse 30 yaşındayken, sonunda Harvard'dan tıp derecesini almadan önce, birçok farklı alan denemiştir. O zamanlarda (1872), James'e Harvard'da fizyoloji dersinin yarısına öğretim elemanı olarak girmesi teklif edilmiştir; üç yıl içinde ders 'Fizyoloji ve Psikoloji Arasındaki İlişkiler' dersine dönüşmüştür. Ondan üç yıl sonra da James dersin fizyoloji kısmını azaltmış ve açıkça psikoloji dersi vermeye başlamıştır.

Tam o dönemde, yayımcı Henry Holt, James'ten psikoloji üzerine ders kitabı hazırlamasını istemiştir. James kolay bir iş olacağını düşünerek teklifi kabul etmiştir. James zaten Almanca ve Fransızca'yı kendi anadili İngilizce gibi biliyordu ve mevcut literatürün çoğuna (Wundt'un çalışmaları dâhil) hâkimdi. İş düşündüğünden bambaşka bir hâl aldı. On iki yıl süren, yaklaşık 1.000 sayfa ve iki büyük ciltten oluşan kapsamlı bir kitap yazdı. James, kendi çabasından memnun olmayarak, Holt'a 'ilk olarak psikoloji *bilimi* diye bir şey yoktur ve ikinci olarak W. J. yetersizdir' dedi (Fancher'den alıntıdır, 1979, sy. 160). Aslında *Psikolojinin İlkeleri* (1890) yayımlandığı dönemde, James'in ilgisi felsefeye kaymıştı ve *Dinsel Deneyimin Çeşitleri (The Varieties of Religious Experience)* (1902) adlı eseri haricinde, sonraki önemli çalışmaları psikolojiyle değil, hep felsefeyle ilgili oldu. İlerleyen senelerde, Harvard'da felsefe bölümüne atandı.

James'in kısa yaşam öyküsü ve kendi yorumlarından yola çıkarak, psikoloji alanındaki çalışmalarının, alana çok katkısı olmadığı düşünülebilir. Ancak bu hatalı bir söylem olur. Erkek kardeşi Henry gibi, William James de yetenekli bir yazardı ve *Psikolojinin İlkeleri* adlı kitabı, hem etkileyiciydi hem de geniş bir yelpazede okuyucuyla buluşmuştu -psikoloji tarihinde büyük bir ihtimalle en çok satan kitaptır ve hâlâ basımı devam etmektedir. Daha da önemlisi, James zeki bir düşünürdü ve onun temel problemleri analizi biçimi, sonraki araştırmalar için duygudan bilince kadar pek çok konuda temel olmuştur. Deney yapmak James'e çekici gelmemiştir (Wundt'la aynı yılda, 1875'te eğitim amacıyla bir laboratuvar kurmuş olmasına rağmen); zihnin temel parçalarını gözlemlemek yerine, nasıl çalıştığını analiz etmeyi tercih etmiştir. Wundt'un yaklaşımını, bir evi anlamak için onun her bir tuğlasını çalışmaya benzetmiştir (James 1884). Bu nedenle, Wundt'un yaklaşımına çok az ilgi göstermiştir. Wundt'sa, James'in *Psikolojinin İlkeleri* kitabı hakkında 'Literatürdür, güzeldir ancak psikoloji değildir' diyerek James'ten etkilenmediğini belirtmiştir (Fancher'den alıntıdır 1979, sy. 128).

Wundt ve James, psikolojinin bir disiplin olarak şekillenmesinde ayrı ayrı büyük rol oynamıştır. Birbirinin çağdaşı olan bu yazarlar, çalışmalarına tıp öğrencisi olarak başlamışlar, felsefe profesörü olarak devam etmişlerdir (en azından içerik olarak olmasa da unvan olarak). Bu bağlamda, psikolojinin çift mirasını -doğa bilimi ve felsefe- vurgularlar. Aynı zamanda, davranış ve zihin çalışmalarındaki yaklaşımlarında büyük ölçüde farklılaşırlar. Wundt'un temel zihinsel süreçler üzerine yaptığı çalışmalar **yapısalcılık** olarak bilinirken, James'in yaklaşımı zihnin nasıl

Temel düşünür: William James



William James (1842-1910) en etkili ve ifade gücü yüksek Amerikalı psikologlardan biridir. Yazım dili oldukça anlaşılır ve merak uyandırıcıdır, yazılarını tıpkı bir roman yazarı gibi kaleme aldığı söylenir (İlginçtir ki, küçük erkek kardeşi Henry, psikolojik romanın yaratıcısı olarak bilinir.). James, zengin bir aileden gelmiştir ve kariyeri boyunca Avrupa'nın salonlarından Brezilya'nın ormanlarına kadar pek çok yeri gezmiştir. Akademik kariyerini önce öğrenci olarak, sonra profesör olarak Harvard Üniversitesi'nde geçirmiştir. Öğrencilik yaşamı çok başarılı geçmemiştir: Eğitimine kimyada başlamış, sonra tıpla devam etmiş, biyolojiye yönelmiş ve pek çok kesintiden sonra yaklaşık 30 yaşındayken tıp derecesini almıştır. Ders verme kariyerine Harvard'ta fizyoloji bölümünde öğretim elemanı olarak başlamıştır ancak zaman içerisinde dersin içeriğini psikolojiyle birleştirmiş ve 1878'de dersin odağı tamamen psikoloji olmuştur. O zamanlarda, psikoloji ders kitabı yazmaya yönelmiş, kitabı tamamlamak 10 yıldan fazla zamanını almıştır. *Psikolojinin İlkeleri* adlı kitabı psikoloji tarihindeki en etkili kitaplardan biri olmuştur ve bu kitabın basımına günümüzde devam edilmektedir. Ancak zamanla ilgisi felsefeye kaymış, kariyerini Harvard'ta felsefe bölümünde sonlandırmıştır. James psikoloji camiasında en çok 'bilinç akışı' ifadesini ortaya koymasıyla tanınır, kendi ortaya koyduğu işlevselcilik yaklaşımı, hâlâ özellikle bilişsel psikologlar arasında etkilidir.

işlevselcilik zihnin çalışma süreçlerinin analizini vurgulayan, William James'in öncüsü olduğu yaklaşımdır.

yapısalcılık içe bakışçı yöntemi kullanarak zihnin içeriğini analiz etmeye yönelen, Wundt'un öncülüğündeki yaklaşımdır.

çalıştığı üzerine vurgu yaptığı için **işlevselcilik** olarak bilinir. Wundt dikkatli ve üretken bir deneyciyken, James laboratuvara çok az önem göstermiştir. Yine de birlikte ele alındıklarında, modern psikolojinin çok önemli iki bakış açısına dikkat çekmişlerdir: Dikkatli gözlem yapmanın ve uygun sorular sormanın önemi. Günümüzde ikisinin de bakış açısı tamamen kabul görmemiş olsa da onların çabaları ve içgörüleri, yeni bir disiplin olan psikoloji için temel oluşturmaktan çok daha fazlasını sağlamıştır. Eğer bugün psikologlar James ve Wundt'un yaptıklarından ötesini görebiliyorsa, kısmen (Isaac Newton'un bir keresinde kendi başarıları için söylediği gibi) onların keşifleri üzerine yaptıkları yeni keşifler sayesindedir.

Psikoloji disiplini, ayrı köklerdense kendi kökeninin izini sürer. Pek çok farklı yönlere uzayan bu çeşitlilik, bugün hâlâ vardır. Günümüzde, hücre içi kimyasından, unutmanın nedenlerine, romantik aşkın doğasına kadar pek çok konu çeşitliliğinde psikolojide araştırma yapan insanlar vardır. Bazen, bu çeşitlilikteki insanlar psikologlardansa, diğer disiplinlerdeki meslektaşlarıyla konuşmayı tercih edebilir. Bazıları, bu durumu zayıflık olarak görür, zamanla bu bakış açısının desteklenmesi *mümkündür.* Ancak günümüzde, bu çeşitlilik, hem psikolojinin kökeninin hem de çalışma alanlarının karmaşıklığının bir yansıması olarak görülebilir. Dünyadaki her şeyin ölçüsü olarak 'insanı' gören ve bu nedenle 'insanlığı' evrenin merkezine koyan ortaçağ dünya görüşüyle bir benzetme yapılabilir: Psikoloji açıkça her şeyin ölçüsü değildir ancak insan davranışları çalışmalarının, doğa bilimlerden beşeri bilimlere kadar, insana dair tüm bilgiler arasında bağlantılar kurması gerekir.

Davranışı çalışma yöntemleri

Psikolojide bilimsel yöntemlerin rolü

İnsan davranışlarının çeşitliliği ve karmaşıklığı göz önüne alındığında, bir kişi davranışı nasıl çalışır? Sözünü ettiğimiz beş yaklaşım, vurguladıkları yöntemlerde farklılaşırken, tüm psikologlar psikolojik araştırmanın temeli olarak, gözleme dayalı bilimsel yöntemi kabul eder. Daha önce ele aldığımız gibi, psikoloji, astroloji ya da frenoloji gibi alanlardan ya da atasözleri gibi sağduyu bilgeliğinden, bir bilim alanı olması açısından ayrılır. Ancak tam anlamıyla bu ne demektir?

görgül herhangi bir görgül teoride olduğu gibi, gözlem ve deneyler yapmaya dayanmak.

En önemlisi psikoloji, **görgül**dür -diğer bir deyişle, deney ya da sistematik gözlem yapmaya dayanır. Araştırmacıların ilgi duyduğu gözlem türü, yaklaşıma göre çeşitlenir ancak *objektif* gözlem üzerinde genel bir vurgu vardır; bu da gözlemlerin farklı gözlemciler tarafından

doğrulanabildiği anlamına gelir. Bu bağlamda, psikoloji gizli bilgiye ya da mistik ilhama bağlı olmayan ortak bir çabanın sonucudur (*İçe bakışçılıktan* söz edilirken, bu konuyla ilgili daha fazla bilgi verilecektir.).

Görgülcülüğe vurgu yapmak önemlidir ancak neyi, nasıl gözleyeceğimizi bize doğrudan söylemez. Birinin, yol üzerindeki bir kafede otururak 'insanları izlemeyi' sevdiğini varsayın; bir arkadaşı geldiğinde birlikte yaptıkları gözlemler bilimsel mi olur? Yanıt vermek için, psikolojinin amacının davranışı anlamak olduğunu hatırlamak gerekir ve 'anlamak', rastgele bir gözlem yapmaktan daha fazlasını gerektirir. Yalnızca kaç tane insanın yol üzerindeki kafeden geçtiğini saymanın bilimsel değeri yoktur. En azından, gözlemler, başka bir şeyle (belki hava durumu, günün hangi zamanı olduğu ya da diğer unsurlar) ilişkili olabilecek bir biçimde *sınıflandırılmalıdır*. Bilim, düzenlenmiş gözlemlere dayanır; diğer bir anlatımla, bu gözlemler, gözlemleri sınıflandırmanın bu gözlemlerin açıklamasına neden olacağı inancını temel alır (Robinson 1985). Anlama ve açıklama, genel ilkelerin açık ve kesin ifadesini içerir ve bu ilkelerin yapılandırılmış hâline **kuram (teori)** denir. Bir kuram, çeşitli gözlemleri ilişkilendirmek için uyumlu bir yapı sağlar ve genellikle gelecek gözlemlerin tahmin edilmesini sağlar. Geleneksel olarak, bilimsel kuramlar nedenleri tanımlayarak gözlenen olayları açıklar; en azından bir kuram, belirli gözlemler arasında bir genelleme yapabilmeyi sağlar. Bunun sonucu olarak, gözlemler ve kuramlar birbirini tamamlar: Gözlemler bir kuram önerir, bir kuram gözlemlerle test edilir, gözlemler kuramda değişiklikler önerir ve döngü bu biçimde devam eder.

kuram bir dizi olguyu açıklamaya çalışan yapılandırılmış ilkeler bütünü.

tümevarım belirli gözlemlerden yola çıkarak genel ilkeler oluşturmaya dayanan akıl yürütme süreci.

tümdengelim bir dizi genel ilkeden yola çıkarak belirli sonuçlar ortaya koyma süreci.

hipotez (denence) değişkenler arasındaki önerilen ilişkiyi açıklayan ifade; daha fazla gözlem yaparak yeniden değerlendirilebilen bir kuramdan elde edilen belli bir sonuç ya da tahmindir.

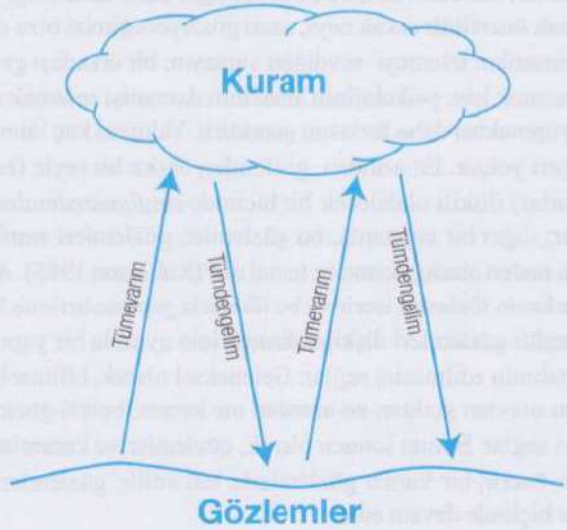
Öncelikli olarak, gözlem ve kuram iki temel bilişsel süreçle birbirine bağlıdır -tümevarımsal (inductive) ve tümdengelimsel (deductive) akıl yürütme. **Tümevarım**, belirli gözlemlerden yola çıkarak genel ilkeler oluşturmayı içerir. Elmanın daldan düşüp Isaac Newton'un kafasına çarpmasıyla yerçekimini keşfetmesi, kuşkusuz herkesin bildiği bir halk hikâyesidir. Herkesin bilmediğiyse, Newton'un düşen elmayla yörüngesinde dönen gezegenler arasında bir ilişki kurduğudur -yani yerçekimi, düşen elmalar ve yörüngesinde dönen gezegenlerin belirli gözlemlerinden ortaya çıkan genel bir ilkeydi ve bu gözlemleri birbirine bağlamak için kullanılabilirdi. Tam aksine, **tümdengelim** birtakım genel ilkelerden belli sonuçlar çıkarmayı içerir. Örneğin, Freud saldırganlığın tahrip edici davranışlarla sergilenen ve doğuştan gelen bir dürtü olduğuna inanırdı (genel bir ilke). Buradan yola çıkarsak, eğer biri cinayet işlerse, bunun nedeninin doğuştan gelen bu dürtü olduğu sonucuna (belli bir sonuç) varılır. Bilimde, tümdengelim, yaygın olarak, bir **hipotez** oluşturmak için kullanılır -hipotez (denence), daha sonra ileri gözlemler yaparak yeniden değerlendirilebilen kuramdan elde edilen belirli bir sonuç ya da tahmindir.

Hangisi önce gelir diye sorabilirsiniz -gözlemlerden yola çıkarak tümevarımsal olarak ilkeleri oluşturmak mı ya da gözleyerek test etmek için hipotezleri tümdengelimsel olarak elde etmek mi? Aslında bu, daha çok tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan çıkar sorusu gibidir: Net bir yanıtı yoktur. Uygulamada, araştırmacılar etkileşim içerisinde her iki süreci de kullanır (bk. Şekil 1.9). Bazen eski deneyimlerden kaynaklı olarak, özel bir olguya ilgi duyulur ve sonra gözlemler, kuramsal bir içgörüye neden olur. Alternatif olarak, bir kuram hakkında düşünmek, sonrasında uygun gözlemler yaparak kesinlik için test edilmesi gereken yeni bir çıkarımın keşfine neden olabilir. Kitabın takip eden bölümlerinde göreceğimiz gibi, her iki süreç de beş yaklaşımın gelişiminde önemli rol oynamıştır. Bilimsel yöntemin destekçileri gibi, tüm yaklaşımların özellikle üzerinde durduğu ilkeler vardır: Dikkatli, tutarlı gözlem yapmak, hatadan kaçınmak ve açık ve anlaşılır kuramlar geliştirmek. Bu ilkelere dair herkes aynı fikirde olsa da veri toplarken kullanılan bir dizi yöntemler de vardır.

İçe bakışçılık ve kamusal gözlem

İlk bakışta, davranış hakkında fikir edinmenin en iyi yolunun kendi davranışınızı dikkatle analiz etmek olduğu düşünülebilir. Sonuçta, kendinizden başka daha iyi tanıdığınız biri var mı? **İçe bakış** adı verilen bu yaklaşım, Wundt ve James dâhil olmak üzere erken dönem psikologların birkaçı tarafından çeşitli biçimlerde kullanılmıştır. Eski popülerliğine rağmen, içe bakışçılığın (sözcüğün tam anlamıyla 'içine bakma') tartışmaya açık ve kuşku uyandıran bir yöntem olduğu ortaya çıkmıştır. Wundt'un durumunda olduğu gibi, içe bakışçılık, öz-analizin dikkatle yapılandırmış biçimi olsa dahi, açık ve anlaşılır yanıtlar sunma konusunda başarısızlığa uğramıştır. Bu durum, daha önce bahsettiğimiz gibi, algı sürecinin doğasında olan sınırlılıklar nedeniyle ortaya çıkmıştır. Ancak yöntemin ikinci zayıf noktası, veri olarak kişiye özel deneyimleri kul-

içe bakışçılık yapısalcılık yaklaşımıyla ilişkili olarak, zihnin içeriğini analiz etmek için bireyin girişimde bulunduğu veri toplama yöntemidir.



Şekil 1.9 Araştırmada Tümevarım ve Tümdengelimin Etkileşimi Araştırma, gözlemlerden elde edilen genellemeler (tümevarım) ve kuramdan ortaya çıkan gerçeklik hakkındaki ön görülerin formülleri (tümdengelim) arasındaki etkileşimi içerir. Araştırmacıların çoğu, her ikisini de kullanır ve tavuk ve yumurta hakkındaki sorulara benzer biçimde, hangisinin önce geldiğini söylemeye çalışır.

lanmasıdır. Wundtçu içe bakışçılık yöntemini benimsemiş iki kişinin iki renk örneğini incelediğini varsayalım. Bir kişi, bir renk örneğine kırmızı, diğerine pembe diyebilir; yani renk örnekleri tek bir duyusal özellikte, renkte, farklılaşır. Diğer kişi, her iki örneğin de aynı renk olduğunu ancak örneklerin renksel doymuşluk (saturasyon) açısından farklılaştığını ve pembe örneğin, kırmızı ve beyazın bir karışımı olduğunu söyleyebilir. Esas olarak, iki gözlemci uyaran deneyimlerinin aynı ya da farklı özelliği yansıtıp yansıtmadığı konusunda aynı fikirde değildir. Biz bu tartışmayı nasıl çözebiliriz? Gözlemcilerden biri yanlış olabilir ya da her ikisi de kendi deneyimleri açısından doğru olabilir ancak kesin bir karar vermek için başka hiçbir yol olmadığından, renk örneğini algılama sürecine dâhil olan mekanizmaları anlamak zordur.

Bu konunun önemini belirtmek için, tat alma araştırmalarının geçmişini ele alalım. Wundt'un öğrencisi olan Federico Kiesow, tat konusunda öncü çalışmalar yapmıştır ve tat olgusunu açıklamak için renk konusundan bir benzetme yapmıştır -yani tıpkı renklerin karışımını deneyimlediğimiz gibi, tuzlu, ekşi, acı ve tatlının karışımını da deneyimlediğimizi ileri sürmüştür. Zaman içerisinde bu yorumun yanlış olduğu ortaya çıkmıştır ve başka bir araştırmacı, Hjalmar Ohrwall, dört tat özelliğinin ayrı olduğunu ileri sürse de onun bakış açısı neredeyse yüz yıl boyunca gözden kaçırılmış, tat araştırmalarında büyük bir gerileme olmuştur (Bartoshuk 2003)!

İçe bakışın sorunlarını önlemek için, diğer bilim alanlarında olduğu gibi psikolojide de gözlemin *kamusal* (public observation) yöntemlerine vurgu yapılır, böylece ne olduğuyla ilgili fikir birliği sağlamak için gözlemcilere imkân sağlanır. Yine de bu prensibin birçok biçimi vardır çünkü araştırmacılar bazen 'kamunun' ne olduğuyla ilgili fikir anlaşmazlığı yaşar. Genellikle, sürekli olarak gözlenebilen davranışın herhangi bir yönü (yani gözlemciler arasında fikir birliğine neden olan) olası çalışmalar için uygun görülür. Örneğin, bir askerî hareket kamusaldır. Fizyolojik tepkileri ölçen teknolojiler, gözlemcilerde fikir birliği sağlamaya yarayan sonuçlar sunduğundan, pek çok fizyolojik tepki kamusal olarak düşünülebilir. Bir kişi, zihinsel durumları kastettiğinde bu çok anlamlı olmaz: Bazı psikologlar zihinsel durum bildirimlerinin (kişi tarafından rapor edilen), doğası gereği güvenilmez ve kamusal kabul edilemez olduğuna inanır. Bazılarıysa, bildirimlerin sonuçları tutarlı olduğu sürece, zihinsel olayların kamusal ölçümünün mümkün olduğunu söyler. Örneğin, bellek çalışmaları insanların hatırlamayla ilgili bildirimlerine (raporlarına) dayanır ve bu bildirimler belleğin genellikle kamusal ölçümü kabul edilir.

işevuruk tanım anlamı, ölçüm yapmak için kullanılan süreçler ya da gözlemlenebilir olaylarla tanımlanan terim.

Ayrıca, bazı araştırmacılar kamusal gözlem için terimlerin tanımlanması gerektiğini belirtir. Yani, **işevuruk tanımlar**, gözlemlenebilir olaylara dayanmalıdır. Örneğin, *aşkı* 'kalpte bir his' olarak tanımlamak, işevuruk bir tanımlama olarak kabul edilmez çünkü bu tanım gözlemlenebilir bir olaya dayanmaz. Tam tersine, aşkı, 'bir kişiye çok sayıda gül vermek' olarak tanımlamak işevuruktur. Bu örneğin de belirttiği gibi, tanımlardaki zorluk, işevuruk tanımın

Kendiniz deneyin

Gözlemlenebilen şeyler üzerine bir tanım yapmak, o tanımı işevuruk yapmak için yeterli değildir çünkü farklı gözlemciler gözlemlemiş oldukları şeyi yine de farklı olarak tanımlayabilir. Konuyla ilgili bu örneği yapmaya çalışalım: Bir mumu yakın ve iki ya da üç kişiyle çevresinde sessizce oturun. Beş dakikalığına herkes sessizce mumun alevinin titreyiş sayısını saymaya çalışsın. Beş dakika sonrasında sayıları kıyaslayın. Sayıların 2'den 2.000'e kadar farklılaşmasına şaşırmayın. Üstelik, her biriniz aynı mum alevini izliyordunuz! Buradaki sorun, her birinizin 'titreyişi' farklı biçimde tanımlıyor olmasıdır. Şimdi ortak bir 'titreyiş' tanımı geliştirmek için grup olarak çalışın ve sonra ateşi yeniden beş dakikalığına izleyin. 'Titreyiş' tanımındaki bu fikir birliğini kullandıktan sonra, grubun bireysel sayıları birbiriyle örtüşüyor mu?

Gözlemlerin, işevuruk tanımın gereksinimlerini karşılaması için aşağıdakiler nasıl ölçülebilir?

Açlık Neşe Yorgunluk Keder Saldırganlık

bazen tanımladığını varsaydığı kavramla ilişkisiz görünmesidir. Aşkı, gül vermek olarak tanımlamak işevuruk bir tanım olabilir ancak bu, insanların aşk deyince anlatmak istediklerini gerçekten yansıtır mı? Eğer öyle değilse, tanım kullanışlı mıdır? Benzer biçimde, işevuruk terimlerle mimiklerin anlamını tanımlamak kültürel farklılıklar nedeniyle zordur. Örneğin, baş parmak ve işaret parmağıyla oluşturulan bir 'O' işareti, Kuzey Amerika'da 'tamam' anlamına gelebilir ancak Fransa'da 'sıfır' ya da 'hayır' anlamına gelir (Hall 1981). Sonuç olarak, tüm araştırmacılar gözlemleri doğrulamak için ortak süreçleri kullanmanın önemli olduğunu kabul etse de işevuruk tanımın öncmini hepsi kavramamaktadır.

Davranış ölçümleri, araştırma ortamları ve araştırma yöntemleri

Davranış üzerine araştırma yaparken, bilgi toplamanın birtakım yolları vardır. Sonuç olarak, araştırmacı davranışı nasıl ölçeceği, ne çeşit ortamlar ve ne tür araştırma yöntemini kullanacağıyla ilgili seçimler yapmalıdır. Bu bölümün geriye kalanında çeşitli olasılıkları detaylıca inceleyeceğiz. Ancak bunu yapmadan önce var olan seçenekleri kısaca incelemek faydalı olacaktır.

Araştırma, gözlem yapmayı gerektirdiğinden, en temel soru ne tür davranış ölçümü kullanılacağıdır. Genellikle, gözlem, davranışı ölçmenin iki farklı yoluna dayanabilir: Öz-rapor ve doğrudan gözlem. **Öz-rapor** (self-report) kişilerin davranışını ya da zihinsel durumunu belirtmesi için kişilere soru sorulmasını içerir; yani ne yaptılar ya da ne yapıyorlar ve ne düşünüyorlar ya da ne hissediyorlar. Bu gibi yöntemler pek çok durumda kullanılır ancak daha çok görüşmelerde, anketlerde ve psikolojik testlerde kullanılır. Örneğin, bir ankette kişilere ne sıklıkla alkol tükettiği sorulabilir. Öz-rapor daha doğrudan yanıt almayı sağlayabilir ve bazı durumlarda araştırmacılara, zihinsel süreçler gibi farklı bir yöntemle elde edilemeyecek olan bilgiye ulaşımı sağlar. Örneğin, bilişsel araştırmalarda deneyciler bir problemi çözerken insanlardan sesli düşünmelerini isteyebilir. Katılımcıların bu sırada söyledikleri, onların düşünme süreçleriyle ilgili bilgiyi içeren **sesli düşünme tutanağı** olarak kaydedilir.

Araştırmacılar için öz-rapora alternatif yöntem, ilgi duyulan davranışın **doğrudan gözlemini** yapmaktır; bu durumda, araştırmacı kişinin ne söylediğine bağlı olmadan davranışlarını gözlemler. Bağımsız bir kişi tarafından yapılan doğrudan gözlem, öz-rapordan daha fazla nötr ya da daha objektif olma eğilimindedir ve birden fazla gözlemci kullanılarak kolayca doğrulanır. Genel olarak, göreceğimiz gibi, gözlemsel yöntemlerin pek çok farklı türü olsa da deneylerde doğrudan gözlem daha sık kullanılır. Davranışı ölçüm yöntemi olarak, öz-rapor ve doğrudan gözlem arasında bir seçim yapmak, araştırmacının belirli bir konuyu çalışmaya başlandığında alması gereken temel bir karardır. Buna ek olarak, hangi tür ortamın ve araştırma yönteminin kullanılacağına da araştırmacının karar vermesi gerekir.

öz-rapor görüşme, anket ya da psikolojik envanter gibi araçları kullanarak kişiye kendi davranış ya da zihinsel durumunu tanımlaması için soru sormayı içeren veri toplama yöntemidir.

sesli düşünme tutanağı bir kişiye problem çözme gibi bir görev üzerinde çalışırken düşüncelerini ve davranışlarını açıklamak için soru sorulup kişinin yaptığı yorumların yazıldığı belgedir.

doğrudan gözlem kişiden davranışlarını bildirmesi istenmeden, araştırmacının bizzat davranışları doğrudan ölçümlemesine bağlı olan gözlemsel tekniktir.

araştırma ortamı ya bir laboratuvar ortamında (katılımcıların belirli bir yere gelmesini içeren) ya da bir alan ortamında araştırmanın yürütüldüğü (araştırmacının çalışmayı istediği kişilerin olduğu yere gitmesi gereken) bağlamdır.

araştırma yöntemi bir problemi incelemek ve gözlemler yapmak için kullanılan prosedürdür; geniş anlamda, araştırma yöntemleri, deneysel ya da deneysel olmayan olmak üzere ikiye ayrılır.

deneysel olmayan yöntemler deneysel araştırmaların aksine, herhangi bir etkenin doğrudan kontrolünü içermeyen araştırma yöntemleridir; bazen betimsel/korelasyonel desen olarak da adlandırılır.

Araştırma ortamını seçmek, davranışın nerede gözlemleneceğine karar vermek demektir: Ya katılımcıların belirli bir yerde (laboratuvar gibi) toplanmasını gerektiren bir *laboratuvar ortamı* ya da araştırmacının gözlemlemek istediği insanların bulunduğu yere gitmesini gerektiren bir *alan ortamı* olabilir. Bir laboratuvar ortamında, insanların nasıl davrandığını görmek için belirli koşullar yaratmak mümkündür. Ancak insanları bir laboratuvara getirmek bazı açılardan yapaydır çünkü katılımcılar gözlemlendiklerinin farkında olacaklardır. (Daha önceki öz farkındalık ve tepkisellik hakkındaki yorumları hatırlayınız.) Alan ortamı daha doğaldır ancak bunun kontrol edilmesi oldukça zordur. Örneğin, bir araştırmacı çocukların oyun oynarken nasıl etkileşim içine girdikleriyle ilgilenebilir. Çocukları bir laboratuvara getirmek, hangi oyuncakların uygun olduğunu ve diğer unsurları kontrol etmeyi mümkün kılar ancak doğal olmayan davranışlara da neden olabilir. Tam tersine, davranışları gözlemlemek için bir oyun parkına gitmek, oldukça doğal olacaktır ancak bu kez de ne oynadıkları, kiminle oynadıkları ya da ne kadar oynadıkları üzerinde kontrole izin vermeyecektir, bu nedenle davranışlar arasında karşılaştırma yapmak daha zor olacaktır. Görüldüğü gibi, her araştırma ortamın avantajları ve dezavantajları vardır.

Araştırma ortamın seçimi, **araştırma yöntemi**nin seçimiyle genellikle yakından ilişkilidir. *Deney*, araştırmacının sistematik olarak bir ya da daha fazla etkeni değişimleyerek, bunların davranış üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu görmesini sağlayan bir prosedürdür. Örneğin, alkolün motor koordinasyon üzerindeki etkilerini incelemek için bir araştırmacı deneyde katılımcıların tükettiği alkol miktarını sistematik olarak farklılaştırır. Deney laboratuvar ortamında yapılır çünkü laboratuvar ortamı sistematik olarak farklılaşması istenen etkenlerin kontrolünü kolaylaştırır. Betimsel/korelasyonel desen olarak da adlandırılan **deneysel olmayan yöntemler**, deneylerin aksine, herhangi bir etkenin doğrudan kontrolünü içermez. Örneğin, bir bara gitmeden önce ve gittikten sonra kişilerin motor koordinasyonunu ölçmek, kişilerin ne kadar alkol içtiği üzerinde doğrudan bir kontrol sağlamaz. Sonuç olarak, bu karşılaştırmalar bir barda zaman geçirdikten sonra kasların gevşemesi hakkında bize bir şeyler söylese bile, alkolün motor koordinasyonu doğrudan nasıl etkilediği hakkında hiçbir şey söylemez! Deneysel olmayan yöntemler, doğal gözlemi, vaka çalışmalarını ve anketleri içerir. *Yarı deneyler* adının da belirttiği gibi, deneylerle benzerdir ancak aynı derecede kontrol sağlamaz. Yarı deneyler genellikle, araştırmacı tarafından değişimlenemeyecek özellikleri (cinsiyet, yaş ya da tıbbi durum gibi) ya da değişimin etik olmayacağı durumları (örneğin, sigara içmenin sağlık sorunlarına neden olduğunu görmek için insanların sigara içmesi gerekmesi) çalışırken kullanılır. Bu üç araştırma yönteminin hepsi, bu bölümde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Araştırmanın üç niteliği -yöntem, ortam ve ölçüm türü- psikoloji araştırmalarında kullanılan tüm teknikleri tanımlamak için kullanılabilir. Bölüm içerisinde belirli yöntemleri ele aldıkça, yöntemlerin bu nitelikler kapsamında nereye uyduğunu kendinize sormalısınız.

Bu noktada, araştırma yöntemlerinin tanımı çok soyut görünebilir. Örneğin, bir araştırmacı belirli bir durumda öz-raporu kullanmayı neden seçmelidir? Psikologların bu gibi kararları nasıl aldığını anlamak için gerçekte karşılaşılan sorunları ele alalım: Acil bir durumda insanlar neden yardım eder ya da etmez? Son zamanlarda, birinin zor bir durumda olduğu ve olayı izleyenlerin olaya dâhil olmadığı durumlar medyada sıklıkla yer almaktadır. İyi bilinen bir olayda, Kitty Genovese adındaki genç kadın, New York'ta bir restoranda garson olarak çalıştığı işinden evine doğru gitmektedir. Saat geçtir ve yaşadığı apartmana yaklaştığı sokakta neredeyse hiç kimse yoktur. Ne yazık ki, henüz apartmana giremeden bir adam kadına saldırıp onu bıçaklamıştır. Kadın çığlık atmış ve saldırgan kaçmıştır. Kadın eve ya da başka bir yere sığınamadan adam geri dönmüştür. Bu defa, apartman penceresinden eğilen bir adam saldırgana bağırmıştır. Sonra kadın apartmanın girişinde sığınılacak yer aramış ancak yeniden saldırıya uğramıştır. Ne yazık ki saldırı sonucunda kadın ölmüştür (Latané ve Darley 1969).

Bu olay, başlı başına şok edici olmasına rağmen, bir başka şok edici durumsa, olayın yaklaşık 40 dakika sürmüş olması ve kadının yardım çığlıklarına rağmen *kimsenin polisi aramamış olmasıdır*. İlk bakışta, bu durum duyarsızlık gibi görünür: Biri mutlaka duymuş olmalıdır; neden onlar aramamıştır? Polis ve haberciler şahit aramak için bölgeyi taramış, olay yerine yakın yaşayan ve olay zamanında evinde olduğunu kabul eden ancak bir şeyler duyduğunu inkâr eden 38 kişi bulmuştur. (Bir adam klima sesinin dışarıdaki gürültüyü engellediğini söylemiştir -ki o gece hava neredeyse dondurucuydu!) Açıkça görülüyor ki, bu insanların hiçbiri polisi aramamıştır. Bu durumu nasıl anlamlandırabiliriz? Gerçekten bu sonuçlar, duyarsızlık ve ilgisizlikle mi ilgilidir? Kitty Genovese'in trajik ölümü ve

benzer olaylar yeni bir terimin doğmasına neden olmuştur: **Seyirci duyumsamazlığı**, yardıma ihtiyaç duyulan acil bir durumda, insanların olaya müdahale etmediği durumları açıklamak için kullanılır. Araştırmacılar ve daha genel düzeyde toplum için zor olan şey, bu gibi durumların neden meydana geldiğini anlamaktır; ideal olarak, bu durumu anlamak ileride yardım davranışının artmasının yollarını bulmayı sağlayabilir. Buna benzer bir sorunla yüzleşerek alternatif açıklamalar getirilebilir. Şimdi bu durumu daha iyi anlamak ve incelemek için, psikologların davranışın altında yatan mekanizmaları nasıl anlamaya çalıştıklarını görelim.

seyirci duyumsamazlığı seyircilerin acil bir duruma müdahale etme başarısızlığı; ismine rağmen, nedeni genellikle apatiyle (kayıtsızlık) ilişkili değildir.

Deneysel olmayan yöntemler: Görüşmeler ve anketler

Kitty Genovese davasındaki polis ve gazeteciler araştırma yöntemi olarak **görüşme**yi kullanmıştır. Bir görüşmede araştırmacı önceden planlanmış ve oldukça yapılandırılmış ya da nispeten kendiliğinden akan ve yapılandırılmamış sorular sorar. Görüşme yapılan kişi, kendi davranışını tanımladığı için kişinin yanıtları *öz-rapor* verilerini temsil eder. Örneğin, Genovese davasında görüşme yapılan çok sayıda kişi, çığlıklar duyduklarını ya da saldırıyı pencerelerinden izlediklerini ve polisin neden gelmediğini merak ettiklerini bildirdi. Kayıtsız olmaktan ziyade, bu insanlar çok üzgün görünüyordu. Polise neden telefon etmedikleri sorulduğunda, insanlar genellikle başkasının çoktan aradığını zannettiklerini söylediler. (Gerçekte hiç kimse aramamıştı.) Eğer öz-raporları doğru olarak kabul edersek (neden yardım edilmediğine dair bir rasyonelleştirmenin aksine) görüşmeler bu insanların kayıtsız oldukları için değil, hatalı bir varsayım yaptıkları için telefon etmediklerini göstermiştir. Öz-raporlar, olayı kayıtsızlık olarak değerlendirmek yerine, bir alternatif açıklama yapmayı sağlar ve bu kapsamda faydalıdır. Aslında öz-rapor, insanların hislerini ve inançlarını öğrenmenin en doğrudan yoludur.

görüşme araştırmacının bir bireye sorular sorduğu veri toplama yöntemidir; formatı önceden planlanmış ve oldukça yapılandırılmış ya da nispeten kendiliğinden akan ve yapılandırılmamış olabilir.

anket bireylere yanıtlamaları için önceden planlanmış bir dizi soru sunarak çok sayıda bireyin tutumlarını belirlemek için kullanılan bir teknik.

Seyirci duyumsamazlığı olgusuna başka bir yaklaşım, anket uygulamak olabilir. **Anket**, çok sayıda bireyin tutumlarını belirlemek için kullanılan bir tekniktir. Bazı anketlerde önceden belirlenmiş yanıt seçenekleri kullanılır, bunlara genellikle *sabit seçenekli* anket denir. Örneğin, araştırmacı 'Zor durumda olan bir yabancıya yardım etmeye istekli olur musunuz?' şeklinde soru sorabilir ve yanıtları 'Evet', 'Hayır' ya da 'Emin değilim' olur. Biraz daha fazla seçenek sunmak için araştırmacı, "çok olumlu"dan "çok olumsuz"a doğru değişen ya da "büyük olasılıkla"dan "hiç olası değil"e değişen birkaç seçenekli derecelendirme ölçeği sunabilir. Sabit seçenekli tekniğinin avantajları, uygulama ve analizinin kolay olmasıdır. En önemli sınırlılığı yanıtlarda çok az esneklik sağlamasıdır, dolayısıyla da katılımcılardan ne kadar bilgi edinileceğini sınırlar; en kötü durumda da sorular ve yanıt seçenekleri, yanıtlayan kişi tarafından uygunsuz olarak görülebilir. Örneğin, geleneksel bir Müslüman kadına yabancı bir erkeğe yardım etmeye istekli olup olmayacağı sorulması 'hayır' yanıtına yol açabilir. Bunun nedeni, umursamadığı için değil ancak dinî inançları ya da kültürü nedeniyle yabancı erkeklerle iletişime geçmesinin engellenmiş olmasıdır. Bu soruyu 'Babanızdan ya da abinizden bir yabancıya yardım etmesini ister misiniz?' şeklinde yeniden ifade etmek, 'evet' yanıtına yol açabilecektir. Dolayısıyla, kültür insanların yanıtlarını etkileyen çok sayıda faktörden biridir, sorunun ifade biçimi de anlamlı yanıtlar alabilmek açısından önemlidir.

Buna karşın, *açık uçlu* anketleri tecrübeli görüşmeciler kullanır; bu görüşmeciler önceden belirlenmiş sorular sorar ancak katılımcıların kendiliğinden yanıt vermelerine imkân verirler. Bu kendiliğinden yanıtlar derin ve anlamlı olabilir, bireyin içsel deneyimini yakalayıp daha önce göz önünde bulundurulmayan yönleri araştırmayı akla getirebilir.

Kendiniz deneyin

Doğrudan gözlem ve öz-raporun nasıl farklı sonuçlara yol açabileceğini anlamak için yemek yeme örneğini düşünün. Normal bir günde ne kadar yemek yiyorsunuz? Ne kadar kalori harcıyorsunuz? Kabaca bir tahminde bulunun. Şimdi, bir günü gerçekten ne kadar yemek yediğinizi kaydederek ve ne kadar kalori harcadığınızı hesaplayarak geçirin. Bu sonuçlar tahminlerinizle uyuyor mu? Tüketiminizi ölçmeniz, yeme davranışınız hakkında kendinizi bilinçli hissettirdi mi? Bundan dolayı, yeme tercihlerinizin değişmesi mümkün mü? Normalde insanlara ne kadar yediği sorulduğunda, insanlar oldukça yanlış yanıtlar verir. İnsanların diyetlerine yardımcı olmak için standart bir teknik olarak, insanlardan gıda tüketimlerini kaydetmelerini istemenin nedeni de budur. Çoğu insan farkında olmadan ne kadar kalori tükettiğini gördüğünde dehşete düşer! Beklendiği gibi, farkındalığın kendisi davranışta (yemek yeme) değişikliğe neden olabilir *(tepkisellik)*. Sonuç olarak, öz-rapor ve doğrudan gözlem arasındaki seçim, bir araştırmacı için karmaşık bir karar olabilir.

yanlılık sonuçların sistematik bozulmasıyla sonuçlanan hata kaynağı

Açık uçlu sorular, sabit seçenekli anketten daha iyi görünebilir ama bu tekniğin bazı sakıncaları da vardır. Birincisi, görüşmeyi yönlendirmeden net yanıtlar almak için tecrübeli bir görüşmeci gerekir. (Yönlendirmek elbette **yanlılığa**, yani bulguların sistematik bozulmasına yol açar.) İkincisi, bazen uzun yanıtları analiz etmek çok uğraş gerektirir ve çok sayıda insanın yanıtlarını özetlemek zor olabilir. Araştırmacı, bu zorluklarla başa çıkmayı göze alsa bile, katılımcılardan elde edilen yanıtlar her zaman anlamlı olmayabilir. Bir ankette insanlara 'Günümüzde dünyanın karşılaştığı en büyük sorunun ne olduğunu düşünüyorsunuz?' diye sorulduğunda, verilen yanıtların çoğu yalnızca gazete başlıklarının bir başka ifadesi olur! Soruları derinlemesine düşünmek için, yeterli zaman olmadığında bu tarz yüzeysel yanıtlar alma riski her zaman vardır, konu ne kadar karmaşık olursa bu sorun da o kadar büyük olur. Bu gibi durumlarda dikkatli bir biçimde hazırlanmış bir dizi sorudan oluşan sabit seçenekli sorular daha az ayrıntılı olsa bile, açık uçlu sorulara göre insanların görüşleri hakkında daha anlamlı bilgiler verebilir.

Anketler, açık uçlu olsalar bile, görüşmelerden daha iyi yapılandırılmıştır ve nispeten çok sayıda bireyden bilgi toplamak için kullanılmaktadır. Günümüzde anketler hükümetler, siyasi gruplar, şirketler, medya ve diğer gruplar tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Bazen o kadar çok anket sonucu elde edilir ki, anket bombardımanına tutulmuş gibi hissederiz ancak bu sonuçların çoğu anlamsızdır. (Örneğin, bir anket sonucuna göre işini kaybeden insanların tam zamanlı çalışanlara göre ekonomi hakkında daha az iyimser olduğu sonucu sizi şaşırttı mı?)

Anketler ve örnekleme yöntemleri

Anketler, ister fikirleri altüst edici ister tam tersine önemsiz konular üzerinde yapılsın, tüm anketlerin ortak bir sorunu vardır: Anket kime uygulanacak? İlk bakışta bu çok kolay görünebilir -çok fazla sayıda bir grup insan seçilecektir. Ne yazık ki, çok sayıda insandan veri toplamak, anketin anlamlı sonuçlar sağlayacağı garantisini vermez. Bunun nedenini anlamak için, iki kavramı göz önünde bulundurmalıyız: Evren ve örneklem. **Evren (popülasyon)** görüşleri alınmak istenen gruptur; **örneklem** ise evrenin gerçekte çalışılan alt grubudur. Örneğin, bir siyasi parti Kanadalı seçmenlerin başbakana yönelik tutumlarını belirlemek istediğinde, evren, oy kullanabilecek Kanadalıların tümü olur. 20 milyon insanla iletişime geçmek açıkçası imkânsız olacağı için, araştırmacı daha küçük bir örneklem grubu kullanmalıdır. (Böyle bir durumda, alt grup sayısı ve istenen varyansa bağlı olarak, 200-1.000 arasında insanla iletişime geçilir.) Örneklemi belirlerken amaç, **temsil edici örneklem**, yani ilgili evreni uygun bir biçimde temsil eden örneklem oluşturmak ve dolayısıyla sonuçlardaki olası yanlılığı azaltmaktır. Seçim anketi yaparken, araştırmacının öğlen vakti Toronto'nun merkezindeki büyük bir alışveriş merkezine gittiğini ve oradan geçen her üçüncü kişiyi durdurduğunu düşünün. Tüm Kanadalı seçmenlerin orada eşit olasılıkla bulunma ihtimali yoktur, bu nedenle kullanılan yöntem temsil edici bir örnekleme yol açmayacaktır. (Örneğin, şehrin merkezden uzak kısmında çalışanların öğlen vaktinde şehir merkezinde olması olası değildir!) Örneklemi seçerken kullanılan çeşitli teknikler varsa da hepsinin amacı ilgili evrenin dengeli bir temsilini oluşturmaktır.

evren istatistikte, özellikleri belirlenmek istenen ve bir örneklemin seçileceği grup.

örneklem istatistikte, evrenden çekilen alt grup; araştırmada gerçekte çalışılan grup.

temsil edici örneklem istatistikte, yapısı çekildiği evrenle eşleşen örneklem

Tahmin edebileceğiniz gibi, anketlerde (ve diğer araştırma türlerinde) örnekleme yöntemleri her zaman bazı hata olasılıkları içerir. Bunun üstesinden gelmek için, uygun hazırlanmış anketler her zaman olası hata payını hesaplar ve sonuçlarla birlikte bunu rapor eder. Eğer ankette hata olasılıkları belirtilmemişse dikkatli olun -özellikle sayısal olarak birbirine yakın sonuçlar çıkmışsa. Örneğin, bir anket yaklaşan seçim için, her siyasi partiyi destekleyen insanların yüzdesini vermiştir (Toulin, 1993). Bu ankette hata payı % +/- 2 olarak açıklanmıştır. Bir siyasi parti için anket sonucu %12 çıkmıştır, hata payı hesaba katılarak bu değerin gerçek evrende %10-14 arasında olması muhtemeldi. Bu durumda hata payı, üçüncü sırada yer alan partiyle (%12) beşinci sırada yer alan parti (%8) arasındaki farkın anket sonucuna göre, gerçekte olduğundan daha fazla olduğunu göstermektedir.

Açıkçası, bir anket için örneklem oluşturma süreci basit bir konu değildir ve anket sonuçları değerlendirilirken -özellikle de sayılar, bağlamı dışında ele alındığında- dikkatli olunmalıdır. Bununla birlikte, düzgün bir biçimde yürütüldüğünde anketler çok sayıda insanın görüşünü belirlemek için mükemmel bir araçtır. (Örneklemeyle ilgili ayrıntılı bilgi için, kitabın sonundaki Ek bölümüne bakınız)

Öz-raporların sınırlılıkları

Görüşme ve anket gibi öz-rapora dayalı yöntemler, davranışı ölçmede önemli birer araçtır ancak bunların kullanımları bazı sorunlara da yol açar (Schwarz ve Oyserman, 2001). Temel kaygılardan biri *doğruluk*tur: Öz-rapor, davranışın doğru bir yansıması mıdır? Nihayetinde, bireyler dikkat hataları, bellek bozuklukları ya da diğer faktörler nedeniyle

kendi davranışlarıyla ilgili her zaman açık olmayabilir. Bu sorun, restoran ve hotel sahiplerinin ırksal azınlıklara yönelik tutumlarının incelendiği ırk ayrımcılığıyla ilgili klasik bir çalışmayla vurgulanmıştır (LaPiere, 1934). Çalışma 1930'larda ABD'de yapıldığı için davranışları ve tutumları etkileyecek çok az insan hakları kanunları vardı. LaPiere, genç Çinli bir çiftle ülke genelinde seyahat ederek deneyimlerini kaydetmiştir. 251'den fazla iş yerini ziyaret etmişler, yalnızca *bir* tanesi çifte (genellikle ilk gittiklerinde) hizmet etmeyi reddetmiştir. Seyahatlerinden 6 ay sonra aynı iş yerlerine konuyla ilgili ilkelerini soran bir mektup göndermişlerdir. Mektupta, 'İş yerinize müşteri olarak Çin ırkının üyelerini kabul eder misiniz?' diye sorulmuştur. Toplamda %51'i mektubu yanıtlamış ve bunların %92'si Çinli insanlara hizmet *etmeyeceklerini* söylemişlerdir. Bu sonuca göre, iş yeri sahipleri, gerçekte *davrandıklarından* daha fazla ayrımcı olduklarını *kanıtlamışlardır*!

Öz-raporla ilgili diğer bir sınırlılıksa, insanların daha olumlu bir izlenim yaratmak için araştırmacıya yalan söyleyebilmesidir. Örneğin, soğuk hava koşullarında, Kitty Genovese saldırıya uğradığında, klimanın sesinden bir şey duyamadığını söyleyen bir adam muhtemelen yalan söylüyordu; bu durumda söylediği yalan, müdahale etmemesini haklı çıkarmaya hizmet etmiştir. Bu gibi belirsizliklerden dolayı, öz-rapor yöntemini kullanan araştırmacılar, insanların söylediklerinin, gerçekte yaptıkları olmadığı ihtimalini her zaman göz önünde bulundurmalıdır (Wicker, 1971). Dahası, cinsel davranışlara ilişkin anketlerde olduğu gibi birçok vakada, insanların söylediklerinin doğruluğunu belirlemenin bir yolu yoktur (Rutter, 2002).

Bazı durumlarda, öz-raporda bulunan bireylerden akran değerlendirmesi isteyerek öz-raporların doğru olup olmadığını daha iyi belirleyebiliriz. Akranlar tarif ettikleri kişiyi iyi tanır ama öz-raporları hatalı yapacak yanlılıklardan büyük ölçüde arınmışlardır. Eğer onların bildirimleri, öz-raporlardakiyle tutarlıysa, öz-raporun doğruluğuna inanırken daha emin oluruz. Paunonen ve O'Neill (2010) öz-raporlar ve akran değerlendirmeleri arasındaki karşılaştırmalara ilişkin araştırmaları derlemiş ve ikisi arasında büyük bir tutarlılık bulmuştur. Benzer bir biçimde, bazı çalışmalar öz-raporları ve davranışın objektif (nesnel) ölçümlerini kullanıp bu ölçümler arasında tutarlılık bulmuştur (örneğin, Brocklebank ve diğ., 2011; Martins ve diğ., 2010). Bu sonuçlar, öz-raporların doğru olduğu ve çoğu insanın dürüst bir biçimde yanıt verdiği anlamına gelmektedir. Ancak hiç kimse öz-raporlar hakkında emin olamaz.

Buna ek olarak, eğer açık uçlu sorular sorarsak, insanların kendilerinin ne düşündüğü, ne hissettiği ya da ne hatırladığıyla ilgili farkındalık becerilerine ve bunları açıkça ifade ettiğine güvenmek zorundayız. Bazı insanların diğerlerine göre daha az kendilik farkındalığı vardır ve kendilerini daha az ifade ederler. Örneğin, insanlar, kendilerine nasıl hissettikleri sorulduğunda, 'İyi hissediyorum' diyebilirler. Bu onların mutlu, keyifli, rahatlamış, tatmin olmuş, sevinç dolu, memnun olduğu ya da başka bir şey anlamına mı gelir? 'Kötü hissediyorum' yanıtı, onların kızgın, incinmiş, kırgın, kıskanç, depresif, üzgün, korkmuş olduğu ya da başka bir olumsuz durum anlamına mı gelir? Verilen yanıtlar, insanların kendi duygusal durumları hakkında net olmadıklarını mı ya da duygularını yeterince ifade edememelerini mi yansıtmaktadır?

Öz-raporların bir diğer sınırlılığı, bellek çarpıtmaları nedeniyle yanıtların bazen hatalı olmasıdır. Örneğin, insanlara çoğu kez sorduğumuz 'Günün nasıldı?' sorusunu düşünün. Bu soruyu sorduğumuzda o gün içerisindeki olayları *hatırlamalarını* istiyoruz. 4. Bölüm'de göreceğimiz gibi, bellek her zaman doğru değildir. Günümüzü değerlendirirken, o günün son büyük olayına göre değerlendirme eğilimindeyiz: Eğer bu olay iyiyse tüm günümüzü iyi olarak değerlendiriyoruz ama kötüyse değerlendirmemiz kötü bir günümüz olduğu şeklindedir (Stone ve Shiftman, 1992). Bugün teknoloji, **deneyim örnekleme yöntemleri (DÖY)**'ni kullanarak bellek sınırlılıklarına yardımcı oluyor. Bu yöntemler, gün boyunca veri toplamak için çağrı cihazı, mesajlaşma teknolojisi, anlık mesajlaşma ve diğer cihazları kullanarak düşünceleri ve hisleri gerçek zamanlı olarak çalışmayı sağlar (bk. Heavey ve diğ., 2010). Bir insana hem içsel deneyimine dair 'Mutlu musunuz?' gibi sorular hem de düzensiz aralıklarla çalmak için programlanmış bir çağrı cihazı verilebilir. Çağrı cihazı çaldığında, mesaj yazarak, e-posta ya da anlık mesaj göndererek kişi soruyu yanıtlar. Bu şekilde psikologlar insanların düşünceleri, hisleri ve duygudurumu hakkında, bellek çarpıtma sorunu olmadan bilgi toplayabilir. Bu yöntem belleğe güvenmeye ilişkin büyük bir gelişmedir ancak öz-raporun aynı sorunları bu yöntem için de geçerlidir. Kişi doğru mu söylüyor? Kişi hislerini ifade edebiliyor mu? Şimdi de başka bir sorun ortaya çıkabilir: Çağrı cihazı çaldığında sınıfta, işteki bir toplantıda ya da duşta olduğunuzu hayal edin! Çağrı cihazının zamanlaması bireyin yaşamı için çok uygun olmayabilir.

deneyim örnekleme yöntemleri (DÖY) iletişim teknolojilerini kullanarak düşünce ve hisleri gerçek zamanlı olarak çalışma yöntemi

Görüşmelerde insanlardan kendi düşünce ve hislerini bildirmeleri istenir ancak daha önce de belirtildiği gibi, bunları analiz etmek külfetli olabilir. Modern psikolojide görüşmeler, genellikle araştırmacının duymak istediği ya da duymayı beklediği şeyleri duyma olasılığını azaltmak ve farklı insanlarla görüşmeler arasındaki ortak temaları belirlemek için tasarlanan gelişmiş yöntemlerle analiz edilir (bk., örneğin Garza 2011; Phillips 2010; Silver ve diğ., 2010). Analizler hâlâ biraz külfetli olabilir ancak bu yöntemler araştırmacının sonuçlara dair daha güvenli hissetmesini sağlar.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmacılar davranışı anlamak için, bahsettiğimiz sorunlardan dolayı, yalnızca anketlere ya da benzer öz-rapor yöntemlerine bel bağlamaz ancak bu yöntemlerin araştırma ve anlayıştaki faydası da küçümsenemez.

Doğal gözlem ve örtük ölçümler

doğal gözlem davranışı doğal ortamında, müdahale olmadan ya da koşulları kontrol etmeye çalışmadan gözlemlemeye dayanan araştırma yöntemi

Öz-raporlar birkaç şekilde çarpıtılabildiği için araştırmacı, davranışı doğrudan gözlem yoluyla çalışmayı tercih edebilir. Doğrudan gözlemin bir biçimi, adından da anlaşılacağı gibi, doğal ortamda davranışı gözlemlemeyi içeren **doğal gözlem**dir. Araştırmacının ilgilendiği davranış türüne bağlı olarak, bu teknik nispeten basit ya da oldukça zor olabilir. Seyirci duyumsamazlığı durumunda en büyük engel, acil durumların öngörülemezliğinden kaynaklı olarak, bir olay olduğunda araştırmacının orada olmasının neredeyse imkânsız olmasıdır. İlgili davranış daha sık ya da öngörülebilir olduğunda, doğal gözlem, davranışı gerçek bir dünya bağlamında sunma avantajına sahiptir. Doğal bir ortamda gözlem yapmak, laboratuvarın olası yapaylığını önler ve sosyal etkileşimler gibi birçok davranış için bu çok yararlı olabilir. Örneğin, çocuk oyunu çalışmalarında doğal gözlem sıklıkla kullanılmaktadır.

Bununla birlikte, doğal gözlemin bazı sınırlılıkları da vardır. Temel sorunlardan biri, daha önce bahsedildiği gibi, *tepkisellik*tir: İnsanlar izlendiğini bildiğinde farklı davranabilir. Uygulamada, gözlem sürecini gizlemek için çeşitli yollar olduğu için bu çok ciddi bir sorun değildir. Bunun bir yolu, Amerikan televizyon şovu *Kamera Şakasıyla* ünlenen, gizli bir kamera kullanmaktır. Diğer durumlarda, araştırmacılar kendi varlıklarını daha az belirgin kılmak için tek yönlü bir ayna ya da başka bir saklanma biçimi kullanabilir. (Kitabın yazarları üniversitelerindeki kreşte, erken öğrenme programındaki öğrencilerinin çocukları oyun oynarken gözlem yapmasını sağlayan tek yönlü bir ayna olduğunu belirtmiştir.) Bazen, birinin varlığını alışıldık hâle getirmek ve tepkiselliği azaltmak için, gözlem yapılan yerde yeterince uzun bir süre beklemek yeterlidir. Kanadalı bir belgesel yapımcısı Alan King, filmini çekmek istediği insanlarla haftalarca ya da aylarca vakit geçirir. 'Kamerayı ilk günden beri taşırım ama ilk haftaya kadar içinde film olmaz. Zamanla, gözlemlediğim insanlar buna alışır, benim varlığımı dahi unuturlar.' şeklinde bir açıklama yapmıştır. Unutulmaz filmi *Evli Bir Çift*'te Alan King, video kaydını bir evliliğin bitmesiyle sonlandırmıştır (King, 1971).

katılımcı gözlem araştırmacının gözlemlemek istediği grubun bir parçası hâline geldiği deneysel olmayan araştırma yöntemi.

King'in yaklaşımına çok yakın olan bir doğal gözlem çeşidi, araştırmacının gözlemlemek istediği grubun bir parçası hâline geldiği **katılımcı gözlem**dir. Buna ilişkin örneklerden biri, yazar Bill Buford'un taraftar şiddeti hakkında daha çok şey öğrenmek için, İngiliz bir holigan grubuna katıldığı *Gangsterler Arasında* adlı kitabında anlatılmaktadır (Buford, 1991). Buford, grubun içine o kadar dâhil olmuştur ki maç sonrası çıkan kargaşada yaralanmıştır! Kişisel risk haricinde, katılımcı gözlemde, araştırmacının grupla olan etkileşimi, sonuçlarda yanlılık oluşturma riskini taşır. Buna ek olarak, gruba bağlılık arttıkça, araştırmacının objektifliğinin de azalması olasıdır.

örtük ölçümler doğrudan gözlemle oluşabilecek tepkiselliği önlemek amacıyla davranışın dolaylı ölçümü; bu tür ölçümler genellikle ölçümün gerçek davranışla ilişkisi hakkında karmaşık varsayımlar yapmayı gerektirir.

Tepkisellik sorunundan kaçınmak için, araştırmacı davranışı kaydetmenin bir yolu olarak bazen **örtük ölçümler**i kullanır. Adından da anlaşılacağı gibi, doğrudan gözlemle davranışı bozmak yerine, örtük ölçümler davranışın dolaylı kaydını içerir. En popüler kitapları belirlemenin bir yolu olarak, çeşitli kütüphane kitaplarının ödünç alınma sıklıklarını kontrol etmek ya da uçak kazasından sonra seyahat eden kişiler arasındaki değişen kaygı düzeylerini ölçmek için seyahat sigorta satışlarını kontrol etmek, örtük ölçüme örnek olarak verilebilir (Webb ve diğ., 1972). Çeşitli davranışları ölçmek için, örtük yollar bulmak yaratıcı bir uygulama olabilir ancak bu tarz ölçümleri yorumlamak, aynı zamanda da zor olabilir. Örneğin, bir arkeolog eski Roma'da kadınların mı erkeklerin mi daha uzun yaşadığını her bir cinsiyet için mezar taşını sayarak belirlemeye çalışmıştır. Buradaki varsayım, evli çiftler arasında ilk kim ölürse onun mezar taşının olma ihtimali daha yüksek olacağıdır; böylece, erkeklere ait daha çok mezar taşı bulmak, kadınların daha uzun yaşadığı anlamına gelecektir! Elbette bu sonuç, ölümle ilgili kültürel normlardan erkek ölüm oranlarında savaşın etkisine kadar çok sayıda olası faktörü gözden kaçırmaktadır. Sonuç olarak, örtük ölçümleri kullanırken gözlemlenen özelliklerin gerçekte amaçladığımız ölçümler olduğundan her zaman emin olmamız gerekir.

Vaka çalışmaları

Birçok okuyucu için psikolojinin en etkileyici yanlarından biri vaka çalışmalarının kullanımıdır. **Vaka çalışması**, tek bir bireyin ayrıntılı açıklanmasıdır. İyi yazılmış bir biyografi gibi, iyi bir vaka çalışması belirli bir kişinin davranışının

özünü yakalayabilmelidir. Bu durum, genel okuyucular için vaka çalışmalarının kesinlikle çekici yönlerinden biri olsa da bir araştırma aracı olarak bu yöntemin değeri, bir bireyin davranışlarıyla ilgili sağladığı bağlamsal ayrıntıdan kaynaklanmaktadır. Vaka çalışmaları temel olarak, hastanın geçmişi ve mevcut belirtilerinin net bir görüntüsünü oluştururken önemli bir tanı aracı hâline geldiği tıbbi uygulamalardan ortaya çıkmıştır. Psikoloji anlayışındaki temel gelişmeler, özellikle de beyin işlevleri alanında, vaka çalışmalarından gelmektedir.

vaka çalışması tek bir bireyin ayrıntılı açıklanması. Genellikle kişinin geçmişi hakkında bilgi sağlamak ve kişinin davranışlarını yorumlarken yardımcı olması için kullanılır.

Örneğin, beyindeki konuşma merkezinin keşfedilmesi, kafa travması sonrasında konuşma yeteneğini kaybeden bir hastaya ilişkin çalışmayla ortaya çıkmıştır (ayrıntılı bilgi için 2. Bölüme bakınız). Vaka çalışmaları diğer alanlarda da bulunmaktadır. Örneğin, Sigmund Freud (tıp eğitimi almıştır) psikoanalizin temel bir aracı olarak vaka çalışmalarını vurgulamıştır.

Etkili bir vaka çalışması tedaviye yardımcı olabilir ve ayrıca genel anlamda davranışın iç yüzünü anlamamızı derinleştirebilir. Ancak diğer yöntemler gibi vaka çalışmalarının da sınırlılıkları var. Önemli sorunlardan biri *temsil edilebilirlik*tir: Vaka çalışması aslında tek bir örneklemdir, dolayısıyla araştırmacı daha büyük popülasyonlara genelleme yaparken dikkatli olmalıdır. Örneğin, Kitty Genovese'nin ölümünü çalışan araştırmacı, suçla ilgili tek bir gözlemciye odaklanırsa, bu kişi diğer gözlemcilerin nasıl tepki verdiğini yansıtabilir ya da yansıtmayabilir. Neyse ki birçok durumda bir vakanın önemli yönleri daha geniş bir gruba -örneğin, temel nörolojik işlevleri çalışırken- iyi bir şekilde uygulanabilmektedir (Benim -kitabın yazarlarından W. E. Glassman- uzmanlığı görsel sistem alanında olan ilk psikoloji hocalarımdan biri 'Fizyolojide bir örneklem yeterlidir' derdi.). Ne yazık ki, bir vakanın temsil edici olup olmadığından her zaman emin olamayız. Bilindik bir örnek olarak, Rus nörolog A. R. Luria olağanüstü belleği -o kadar olağanüstü ki adam aslında *hiçbir şeyi* asla unutmuyor- olan bir adamı anlatmıştır (Luria, 1968). Aslında, adam (S. olarak anılacaktır) unutmak *istediği* şeyleri, zihni artık onları daha fazla tutmak zorunda kalmayacağı umuduyla yazmak istiyordu! Luria, S.'yle çalışırken duyularının 'çapraz' olması bakımından da sıra dışı olduğunu keşfetti: Sesler görsel imgeler yaratabiliyordu; aynı zamanda seslerin doku ve renkleri vardı. Sinestezi olarak adlandırılan bu duyusal bağlantı, belli ki S.'in sıra dışı belleğinde bir etken olmuştur. Luria'nın açıklamaları olağanüstü ilgi görmüştür ancak bu vakanın, bellek ya da duyusal işleyişe ilişkin genel anlayışımıza nasıl bir katkısı olduğu net değildir. Bu gibi vakalar oldukça nadirdir: Başka bir sinestezi vakasıyla çalışan Amerikalı nörolog Richard Cytowic, bir milyonda 10 kişiden daha az insanın bu olgunun gerçek belirtilerini gösterdiğini tahmin etmektedir (Cytowic, 1993). Sonuç olarak, bu gibi vakaların pek temsil edilebilirliği yok gibi görünmektedir. Ancak hayal kırıklığı yaratan başka bir durum da bazen araştırmacıların benzer vakalara bakarak temsil edilirliği değerlendirmeleridir. Eğer benzer vakalar bulunursa, bu, davranışın temsil edilebilirliğini destekler.

Çoğu vaka çalışmalarının ikinci sınırlılığı, davranışın mekanizmasına kolayca çözüm sunamamasıdır. Doğası gereği, kişiler tedavi almak üzere kliniğe başvurduğunda klinik vakalar ortaya çıkmaktadır; bu nedenle doktor ya da araştırmacı nedenleri doğrudan bilinemeyen bir durumla karşı karşıya kalmaktadır (klinik geçmişi oluşturmanın nedenlerinden biri, tabii ki mevcut duruma neyin öncülük ettiğini öğrenmeye çalışmaktır). Bu durum özellikle davranış için nedensellik hakkında sonuca varmayı çoğu zaman sınırlar. Örneğin, bir doktor okul idaresi ve polisle sorun yaşayan genç bir çocuğu muayene eder. Vaka geçmişi, çocuğun doğumunun zor olduğunu ve bunun da beyinde küçük bir hasara yol açabileceğini gösterir. Annesi, çocuk 7 yaşındayken ölmüştür, yeniden evlenen babası duygusal olarak mesafelidir ve çocuğa fiziksel olarak kötü muamele etmektedir. Bu faktörlerden hangisi, eğer varsa, çocuğun şimdiki problemlerinin nedeni olabilir? Bu tür durumlarda kesin bir sonuca varmak zordur, önemli ve tesadüfi olabilecek kafa karıştırıcı faktörler vardır. Bazı tedavi öncesi ve sonrası karşılaştırma şekillerinin mümkün olabileceği durumlarda bile, etik standartlar hastanın iyilik hâline ilişkin kaygıların herhangi bir araştırma hedefinin ötesine geçmesini gerektirir. Sonuç olarak, vaka çalışmaları araştırmalar için yeni yollar sunmada yardımcı olabilir ancak davranışın *nedenlerini* anlamak için genellikle yetersiz bir araçtır.

Korelasyonlar ve deneysel olmayan araştırma

Anketler ve doğal gözlemler gibi çoğu vaka çalışmaları, araştırmanın deneysel olmayan türlerini temsil eder. Tipik olarak, bir vaka çalışmasının amacı, belirli bir durumdaki davranışın doğru tasvirini sağlamak için basit bir biçimde *betimleyici* olmaktır. Davranışın doğru betimlenmesi, araştırmalarda önemli bir başlangıç noktası olsa da betimleme, davranışın nedenini kesin olarak söyleyemez. Bunun yerine, araştırmacı davranışın farklı yönlerini bağlayan örüntülere bakabilir. Örneğin, acil bir durumda yardım etme davranışı için yaş ve isteklilik gibi farklı değişken-

değişken durum ya da koşullar karşısında değişkenlik gösteren ölçülebilir özellik.

korelasyon iki değişken arasında gözlenen örüntü ya da ilişki.

korelasyon katsayısı iki değişken arasındaki ilişkinin gücünü ölçen betimleyici istatistik. Pozitif korelasyon 0.0 ve +1.0 arasında değişirken, negatif korelasyon 0.0 ve -1.0 arasında değişir; her iki durumda da değer 1'e yaklaştıkça iki değişken arasındaki ilişkinin gücü artar.

yanılsamalı korelasyon gerçekte bir ilişki olmadığı hâlde bireyin değişkenler arasında ilişki algıladığı bilişsel hata

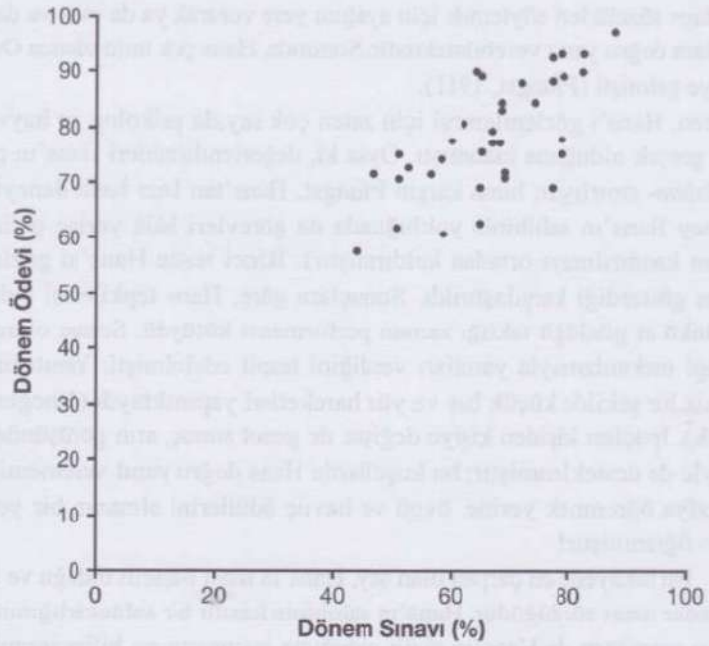
lere bakılabilir. Değişebilen herhangi bir özellik (yaş gibi) **değişken** olarak adlandırılır; iki değişken arasında gözlenen örüntü **korelasyon** olarak adlandırılır. Dolayısıyla, eğer insanların diğerlerine yardım etme isteksizliği yaşla birlikte artarsa, bu bir korelasyonu temsil eder. Bu korelasyonel yaklaşım, örüntü tanıma davranışını anlamamızı sağlayan önemli yollardan biri olduğu için, deneysel olmayan çalışmalarda yaygın olarak kullanılır. Korelasyonel yöntemler incelenen faktörler (yukarıdaki örnekte, yaş ve isteksizliğin yardım etme davranışı üzerindeki etkisinden bahsetmiştik) arasındaki olası ilişkileri tanımlamada kullanılır.

Korelasyonlar, araştırmacıların karmakarışık verileri anlamlandırmalarını sağlayabilir. Örneğin, verdiğim (W. E. Glassman) bir dersteki öğrencilerin dönem ödevi notlarıyla sınavda aldıkları puanların karşılaştırmasını Şekil 1.10'da görebilirsiniz. Böyle bir durumda, iki puan türü farklı şekilde değerlendirildiği için, ödev notlarına göre sınavdaki performansın nasıl olduğunu görmek istedim. **Korelasyon katsayısı** olarak adlandırılan bir ölçüm kullanarak iki değişken arasında orta derecede güçlü bir ilişki olduğunu -yani, öğrenciler iki değerlendirmeden de benzer notlar alma eğiliminde olmaktadır- göstermek mümkün oldu. Korelasyonel tekniklerin yardımı olmadan iki puan arasında bir örüntü olup olmadığını bilmek zor olurdu. Dolayısıyla, ölçülen değişkenler arasında bağlantılar arayan bir araştırmacı, korelasyon hesaplamalarından faydalanır. (Korelasyonlara ve nasıl ölçüldüğüne ilişkin daha ayrıntılı bilgi için, Ek bölümüne bakınız.)

Gözleme dayalı veride örüntüler bulma isteği, daha büyük bir amacın parçasıdır, bu amaç davranışın nasıl ve neden ortaya çıktığını anlamaktır. Aslında, gözlemlediğimiz şeyi anlamlandırmanın bir yolu olarak korelasyon bulma arzusu araştırmacıyı sınırlandırmaz. Araştırmalar örüntü aramanın, doğal bir insan özelliği olduğunu göstermiştir. Çoğu zaman, çevremizde örüntü bulmak, uyum sağlayıcı bir davranıştır -örneğin, küçük çocuklar ocak ya da ışık gibi parlayan nesnelerin genellikle sıcak olduğunu hızlıca öğrenir. Ne yazık ki, bazen aslında olmayan örüntüleri görürüz; böyle bir şey olduğunda bu **yanılsamalı korelasyon** olarak adlandırılır (Halpern, 1989). Davranışçı B. F. Skinner, çoğu bâtıl davranışın, insanların kendi davranışları ve arzulanan ya da korkulan sonuçlar arasında yanlışlıkla bağlantı algılamaları sonucunda ortaya çıktığını öne sürmüştür (Skinner, 1948a). Esas itibarıyla, bu tür bâtıl inançlar yanılsamalı korelasyonlardan kaynaklanmaktadır. Günlük hayattaki en güzel örneklerinden biri, asansör kapısının kapanmasını beklerken insanların yaptıklarıdır: Çoğunlukla kapının kenarına dokunurlar, 'Kapat' düğmesine tekrarlı bir şekilde basarlar ya da aslında asansörün programlanmış döngüsünü değiştirmek için bir işe yaramayacak başka hareketler yaparlar. Aslında, bu davranış 'Kapat' düğmesinin devre dışı kaldığı ve kapının belli bir süre sonra kapandığı asansörde gözlenir. Bununla birlikte, bu hareketler bazen kapının kapanmasıyla aynı zamanda gerçekleştiği için insanlar bunun işe yaradığına inanır! Dolayısıyla, örüntü aramak faydalı olabilse de günlük hayatta olmayan örüntüleri bile görme eğilimimize karşı dikkatli olmalıyız.

Örüntüler bulmak dünyayı anlamlandırmamıza yardımcı olmakla birlikte, korelasyonel sonuçların (deneysel olmayan araştırmalarda bulunan sonuçlar da dâhil) bize söyleyebilecekleri sınırlıdır. En önemli sınırlılık, gözlenen örüntülerin *neden* ortaya çıktığını açıklamayla ilgilidir. Tercihen, A ve B değişkenleri arasında bir korelasyon gözlemlediğimizde, 'A, B'ye neden olur' gibi bir şey söyleyebilmek isteriz. Ne yazık ki korelasyon nedenselliği kanıtlamaz. Yukarıdaki örnekte, sınav performansının doğrudan dönem ödevi performansına (ya da tam tersi) neden olmasından ziyade, her iki puanı da etkileyen, altta yatan faktörlerin (yetenek ve sıkı çalışma gibi) olması muhtemeldir.

Olaylar arasında bir örüntü gördüğümüzde, neden ve sonuç ilişkisine dair çıkarım yapmak çok cazip olabilir ancak bu aynı zamanda hataya oldukça eğilimli bir süreçtir. Örneğin, çoğu insan, farklı kuş türünün -örneğin, kızılgerdan, serçe, saka- belirgin bir şekilde farklı ötüşleri olduğunu bilir. Yani ötüş tipiyle türler arasında bir ilişki vardır. Buradan yola çıkarak, kuşların hepsinin, ait olduğu türden *dolayı* kendine özgü ötüşü olduğu (yani, ötüş genetik olarak programlanmıştır) sonucuna varılabilir. Bu, gündelik gözlemlerle uyumlu ve genetik kuram açısından da akla yatkın olsa da aslında yanlıştır -kuş ötüşleri, kısmen insanlardaki dil öğrenimine benzer şekilde *öğrenme* gerektirir (Marler, 1970). Ya da şu örneği de düşünebilirsiniz: Almanya'da Hamburg'da yapılan bir çalışmada, yıllara göre şehirdeki leylek yuvalarının sayısıyla doğan bebeklerin sayısı arasında bir korelasyon bulunmuştur. Yani, bebeklerin daha çok doğduğu yıllarda daha çok leylek yuvası bulunmuştur. Açıkçası, bu gözlenen örüntüye rağmen, bebekleri leyleklerin getirdiğine ilişkin halk hikâyeleri doğru değildir! (Bu örüntünün nedeni, leyleklerin yuva alanı olarak bacaları seçmeleri ve baca sayısının da insan nüfusu arttıkça artması gibi altta yatan bir dizi bağlantı olabilir -ya da bu bir tesadüf olabilir!)



Şekil 1.10 Akademik Puanların Korelasyonu Gerçek bir sınıftan alınan bu veri, sınav puanları ile dönem ödevleri arasında pozitif bir korelasyon (+ .75) olduğunu göstermektedir.

Kendiniz deneyin

O an düşündüğünüz birinin, aniden telefonla aradığı ya da birden karşınıza çıktığı oldu mu? Bu, 'iyi insan lafının üstüne gelir' etkisidir. Korelasyonun olası 3 açıklaması göz önüne alındığında, bu olguyu nasıl açıklarsınız? Korelasyonu kendiniz test edin: Bir süre görüşmediğiniz bir arkadaşınıza konsantre olun ve beş dakika bekleyin. O aradı mı ya da karşınıza çıktı mı? Bu şekilde, birkaç arkadaşınıza daha konsantre olmayı deneyin. Konsantre olduğunuzda ne kadar sıklıkta sizi aradı ya da karşınıza çıktı? Testiniz 'iyi insan lafının üstüne gelir' etkisine ilişkin görüşünüzü etkiledi mi?

Sonuç olarak, korelasyon örüntüsü bulmak, örüntünün *neden* ortaya çıktığını söylemez; kökenini bulmak için daha fazla araştırma yapmak gerekir. Genellikle, 3 açıklamadan biri geçerlidir:

1. Bir değişken, diğerinde gerçekten değişime neden olur;
2. Gözlemlenen değişkenleri bağlayıcı üçüncü bir faktör vardır (örneğin, öğrenci notları durumunda yetenek) ya da
3. Gözlemlenen örüntü, gerçekten de tesadüfidir ve benzer yeni durumlarda yeniden ortaya çıkmayacaktır.

Ek betimsel ya da korelasyonel çalışmalar yaparak, daha fazla bilgiye sahip olunabilse de nedensellik sorularını ele almanın en iyi yolu, deneyler yapmaktır.

Deneyler

Görüşmelerden doğal gözlemlere kadar şu ana kadar bahsettiğimiz yöntemlerin hepsi, aynı sınırlılığı paylaşmaktadır: Davranışın nedenleri hakkındaki soruları yanıtlayamazlar. Bu zorluk kısmen davranışın karmaşıklığından kaynaklanır ancak aynı zamanda, deneysel olmayan araştırma yöntemlerinin olası birçok etkiyi değerlendiremediği gerçeğiyle de ilgilidir. Bunu daha iyi anlamak için, 'eğitimli' at Akıllı Hans vakasını yeniden ele alalım. Bölümün

başında bahsettiğimiz gibi, Hans'ın sahibi ona matematik, geometri ve diğer bilgileri öğretmek için birkaç yıl uğraşmış ve başarmış gibidir: Hans sözcükleri söylemek için ayağını yere vurarak ya da evet ya da hayır yanıtını vermek için başını sallayarak sorulara doğru yanıt verebilmektedir. Sonunda, Hans çok ünlü olunca Oskar Pfungst adında bir psikolog onu gözlemlemeye gelmişti (Pfungst, 1911).

Atın sahibi Bay Osten, Hans'ı gözlemlemesi için zaten çok sayıda psikolog ve hayvan eğiticisi çağırmıştı ve hepsi atın yeteneğinin gerçek olduğuna inanmıştı. Oysa ki, değerlendirmeleri Hans'ın performansını gözlemlemeyle -bir tür *doğal gözlem*- sınırlıydı; buna karşın Pfungst, Hans'tan bazı basit deneyleri yerine getirmesini istemişti. Yapılan bir deney Hans'ın sahibinin yokluğunda da görevleri hâlâ yerine getirebildiğini göstermişti (böylece, sahibi tarafından kandırılmayı ortadan kaldırmıştır). İkinci testte Hans'ın gözleri bağlıyken ve bağlı değilken nasıl performans gösterdiği karşılaştırıldı. Sonuçlara göre, Hans tepkilerini belirlerken bir tür görsel ipuçlarını kullanmıştır çünkü at gözlüğü taktığı zaman performansı kötüydü. Sonuç olarak, koşulları değiştirerek, Pfungst Hans'ın hangi mekanizmayla yanıtları verdiğini tespit edebilmişti: Yanıtı bilen seyirciler Hans'ın tepki beklentisiyle bilinçsiz bir şekilde küçük baş ve yüz hareketleri yapmaktaydı (örneğin, yere vuracağı zaman başını hafifçe aşağı eğmek). İpuçları kişiden kişiye değişse de genel sonuç, atın görüşündeki hiç kimsenin yanıtı bilmediği bir başka deneyle de desteklenmiştir; bu koşullarda Hans doğru yanıt verememiştir. Dolayısıyla, Hans matematik, tarih ve coğrafya öğrenmek yerine, övgü ve havuç ödüllerini almanın bir yolu olarak izleyicilerin sözsüz ipuçlarını okumayı öğrenmiştir!

Bu hikâyede en çarpıcı olan şey, Hans'ın nasıl başarılı olduğu ve bu gerçeği öğrenmenin ne kadar uzun sürdüğüdür. Hans'ın sahibinin kasıtlı bir sahtekârlığının *olmadığını* unutmayınız -o gerçekten de Hans'ın akıllı olduğuna inanmıştır ve bilim insanlarını ve diğerlerini bu duruma bir açıklama getirmeleri için teşvik etmiştir. Yalnızca Pfungst -bir dizi deney düzenleyerek- bunu yapabilmiştir. **Deneyler**, en titiz betimsel ve korelasyonel yöntemlerin aksine, nedenselliği belirlemeyi mümkün hâle getirecek şekilde, koşulları değişimleme ve kontrol etme olanağı sağlar. Esas itibarıyla, bu iki faktör -ilgili değişkenin değişimlenmesi ve durumu etkileyebilecek faktörlerin kontrolü- deneysel yöntemi, diğer araştırma türlerinden ayırır. Pfungst'un yaptığı deneylerin hepsinde aynı katılımcı (Hans) farklı koşullarda (örneğin, at gözlüklü ve at gözlüksüz) test edilmiştir. Göreceğimiz gibi, çoğu deney farklı gruplardaki bireylerin farklı koşullarda (genellikle 'gruplar arası desen' olarak adlandırılan yöntem) karşılaştırılmasını içerir. Pfungst testini Hans'ın doğal ortamında yaptığı için **alan deneyi** (*laboratuvar ortamında* yapılan deneylerle karşılaştırıldığında) örneğini temsil etmektedir.

deney bir ya da daha fazla davranış ölçümleri (bağımlı değişken olarak adlandırılır) üzerindeki etkisini belirlemek için, deneycinin kontrollü bir koşul kullandığı ve bir ya da daha fazla faktörü (bağımsız değişken olarak adlandırılır) değişimlediği araştırma deseni.

alan deneyi genellikle katılımcıların açık farkındalığı olmadan doğal ortamında yapılan deney; laboratuvar ortamında yapılan deneylerin zıttı.

bağımsız değişken bir deneyde davranış üzerindeki etkilerini görmek amacıyla araştırmacı tarafından sistematik olarak değiştirilen değişken.

bağımlı değişken bir deneyde, bağımsız değişkenin etkilerini değerlendirmek amacıyla ölçülen davranış.

Herhangi bir deneyde araştırmacı, çalışmasına *hipotezle* başlar; hipotez, iki tür değişken arasında öngörülen ilişkiyi tanımlayan ifadedir. Hipotezin doğruluğunu test etmenin yolu olarak, daha sonra deney tasarlanır. **Bağımsız değişken** olarak adlandırılan değişken türünün, davranış üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu görmek için araştırmacı tarafından bu değişken kontrol edilir. Örneğin, Pfungst, Hans'ın at gözlüğü takıp takmamasının etkisine bakmıştır. **Bağımlı değişken** olarak adlandırılan diğer değişken türüyse, incelenen davranışın bir ölçümüdür. Pfungst'un deneyinde bağımlı değişken, Hans'ın her zaman doğru yanıt verip vermediğidir. Deneyin en basit hâlinde, tek bir bağımsız ve tek bir bağımlı değişken vardır ancak göreceğimiz gibi, daha karmaşık desenler sıklıkla kullanılmaktadır.

Araştırmacıların hipotezleri test ederken deneyleri nasıl kullandığını görmek için, seyirci duyumsamazlığı sorununa geri dönelim. Hatırlayacağınız gibi, civarda oturanlarla yapılan görüşmeler sonucunda, hiç kimse müdahale etmemiş olsa da Kitty Genovese'nin saldırıya uğradığını görenler, deneyim hakkında oldukça kayıtsızdı. İnsanların endişeli göründüğü ama tepki vermediği olguyla karşı karşıya kalan Bibb Latané ve John Darley adında iki sosyal psikolog, bu konuyu daha fazla araştırmaya karar vermiştir (Latané ve Darley, 1969). Daha önce de belirtildiği gibi, görüşmeler çoğu insanın *başka birinin* zaten polise telefon ettiğini sandığını göstermektedir. Olayın olduğu yeri gören birkaç apartman binası daha olduğu düşünülürse, birinin diğer insanların da saldırıyı gördüğünü ve bu yüzden de diğerlerinin zaten telefon ettiklerini düşünmek mantıklı görünmektedir. Bu durum, insanların diğerlerinin ne yaptığını düşünerek hareket ettiği anlamına gelmektedir. Latané ve Darley, acil durumların alışılmadık ve bazen belirsiz durumlar olduğunun ve insanların bu gibi durumlarda çoğu kez davranışlarına diğerlerinin yaptıklarına göre yön verdikleri-

nin farkına varmıştır. Sonuç olarak, araştırmacılar acil bir durumda, diğerlerinin varlığının davranış üzerindeki etkisini incelemeye karar vermiştir. Bir dizi deney yapmışlardır, biz bunlardan 2 tanesini ele alacağız.

İlk deney laboratuvarda yapılmış ve deneye 'Zor Durumdaki Bir Kadın' adı verilmiştir. **Katılımcılar** bir tüketici araştırmasında yer alacak gönüllüler arasından toplanmıştır. (Latané ve Darley, çalışmanın gerçek amacını insanlara söylemenin onların tepkilerini çarpıtabileceğini düşünmüştür.) Katılımcılar yalnız ya da bir arkadaşlarıyla gelmişlerdir; eğer yalnızlarsa başka bir gönüllü katılımcı (araştırmacının tanıdığı olan ve gönüllü katılımcı rolü yapan) bulmuşlar ya da bulmamışlardır. Bu değişimler, bağımsız değişkenin düzeylerini -yalnız olma, arkadaşıyla olma, yabancı ya da gönüllü katılımcı rolü yapan biriyle olma (araştırmacıların iş birlikçisi)- temsil etmektedir. Latané ve Darley, acil bir durumda (sahne gereği) bu değişimlerin müdahale etme olasılığı üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu görmek istemişlerdir, yani müdahalenin ölçümü bağımlı değişken olmuştur. Bu deneyde acil durum, tüketici anketini yapan kadının yaralanmasıyla ilgilidir: Katılımcı geldiğinde, beyaz bir laboratuvar önlüğü giyen bir kadın tarafından karşılanmış, kadın onlara bir ölçek verip sonrasında yan odaya geçmiştir. Katılımcılar, kısmen açık olan kapıdan, sandalyeye uzanan ve sonrasında gürültüyle düşen birinin sesini, ardından bir çığlığı ve açıkça tehlikeli bir durumun sesini duyabiliyordu. Eğer bekleme odasında olsaydınız yardıma gider miydiniz? Yanınızda bir arkadaşınızın ya da bir yabancının olması fark eder miydi? Sizce Latané ve Darley ne bulmuştur?

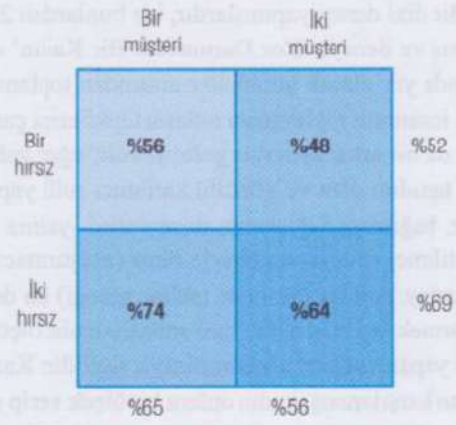
katılımcı (alternatifi 'denek') araştırmada, çalışmanın konusu olan birey ya da deneydeki katılımcı

Yardım etme davranışının temel ölçümü, katılımcının müdahale için, yandaki kapıya gitmekten bağırmaya kadar değişen düzeylerde herhangi bir davranış sergileyip sergilemediği olmuştur. (Latané ve Darley, ikinci bir bağımlı değişken daha ölçmüştür: Bu değişken, katılımcıların tepki vermeden önce bekleme süresidir. Şimdi burada, bu değişkenin sonuçlarını tartışmasak da deneylerin birden fazla bağımlı değişkeni olabileceğini bilmenizde yarar var.) Çalışmanın temel sonucuna göre, yalnız olan bireyler yüksek olasılıkla yardım etmiştir -bu bireylerin %70'i duruma müdahale etmiştir. İki arkadaştan oluşan grup da %70 oranında tepki göstermiştir ancak grup iki kişiden oluştuğu için bu oran, aslında beklenenden daha düşüktür çünkü grup bireyleri birbirlerinden bağımsız hareket etmiş olsalardı, daha yüksek bir oran çıkardı. (Olasılık kuramına göre, tek bir kişi için %70 değeri göz önüne alındığında, en azından gruptaki bir kişinin tepki verme olasılığı %91'dir.) İki yabancı acil duruma tanıklık ettiğinde, yalnızca %40 oranında, biri ya da her ikisi de tepki vermiştir (yine bu da bağımsız hareket ettikleri düşünüldüğünde, beklenen %91'den anlamlı derecede daha düşüktür). Acil durumu kasıtlı olarak görmezden gelen iş birlikçi olduğu zaman, katılımcıların müdahale etme oranı %7'ye düşmüştür! Açıkça görülüyor ki bu durumda, başka bir insanın varlığı müdahale oranlarını azaltmıştır.

Deneyde yalnız olan bireyler nispeten yüksek düzeyde tepki vermiş olsalar da Latané ve Darley durumun oldukça yapay olduğundan endişelendi. Neticede, katılımcılar psikolojik araştırmada yer almak için laboratuvara gelmiştir ve bu nedenle şüphelenmiş olabilirler. Bir tür kandırma olmadan, seyirci duyumsamazlığıyla ilgili araştırma yürütmek zordur; Latané ve Darley, laboratuvar çalışması yürütmenin, **dış geçerlilik** (sonuçların belirli durumların ötesine genellenebilme derecesiyle ilgili) açısından araştırmayı sınırlandırdığını düşünmüştür. Eğer katılımcılar, deneyde kullanılan acil durum senaryosunu, diğer acil durum türlerinden farklı görmüşse, deneyin dış geçerliliği düşük kabul edilir.

dış geçerlilik araştırma sonuçlarının belirli durumların ötesine genellenebilme derecesinin değerlendirilmesi

Bu sorunla başa çıkmak için, Latané ve Darley, *alan deneyi* yapmaya karar verdi. Doğal gözlem gibi, alan deneyleri de katılımcılara davranışlarının gözlemlendiği söylenmeden doğal bir ortamda yapılır. Doğal gözlemin aksine, alan deneyleri, laboratuvar deneylerindeki aynı ögelerin değişimlenmesini ve kontrolünü içerir. Bu durumda, Latané ve Darley insanların mağazadaki bir hırsızlığı algıladıklarında nasıl tepki verdiklerini incelemeye karar vermiştir. 'Çalıntı Bira Olayı' adı verilen deney, New Jersey'in şehirden uzakta bira satılan bir mağazasında yapılan hırsızlığı konu almaktadır. (Mağaza işletmecisinin durumdan elbette haberi vardı ve 'hırsız' aslında araştırmacıların iş birlikçisiydi.) Bir önceki deneyde olduğu gibi, Latané ve Darley başka bir kişinin varlığının tepki oranları üzerindeki etkisiyle ilgilenmiştir ancak bu durumda ikinci bir *bağımsız değişken* daha eklemişlerdir: Hırsızların sayısı (bir ya da iki). Daha önceki gibi, hipotezleri, bireylerin yalnız olduğunda yanında diğerlerinin olduğu duruma göre, daha yüksek olasılıkla müdahale edecekleriydi. Hırsızlık senaryosu, tutarlı olması için pek çok kez prova edilmiştir: Bir ya da iki müşteri (mevcut kişi sayısının bağımsız değişken olduğunu hatırlayın) mağazadayken, hırsız (ya da hırsızlar) içeri girmiştir, tek başına olan kasiyere, rafta olmayan bir şey sormuştur, kasiyer depoya bakmaya gittiğinde hırsız etrafı kolaçan edip teşhir ürünlerden bir kasa bira almıştır ve ardından mağazadan çıkmıştır. Tezgâhtar geri döndüğünde, diğer müşterilere ortadan kaybolan kişiye (kişilere) ne olduğunu görüp görmediğini sormuştur. Müşteriler, elbette, bunun sahte bir olay olduğunu bilmiyordu; gereçkten bir hırsızlık



Şekil 1.11 Latané ve Darley'in Alan Deneyi Bu deneyde aslında iki bağımsız değişken kullanılmıştır: Mevcut müşterilerin sayısı, olaya dâhil olan hırsızların sayısı. Şekilde görüldüğü gibi, her iki değişkenin de bir etkisi vardır, bir müşteri iki hırsızla karşılaştığı zaman hırsızlığı bildirme olasılığı yüksek olmuştur. (Veriler Latané ve Darley, 1969'dan alınmıştır.)

olayı olmuştu. Yardım etme (bağımlı değişken) oranlarını ölçmek için, Latané ve Darley yardım etme davranışını, tezgâhtara hırsızlığı söylemek olarak tanımlamıştır. (Deneyciler, hırsızlık olayını bizzat önlemeye çalışmanın makul olmadığını düşünerek, bu davranışı bağımlı değişken olarak belirlememişlerdir!)

Alan deneyi yapmanın zorluklarından biri, koşulların tutarlılığını korumak ve aynı zamanda bir deneyin yürütüldüğünü katılımcılara belli etmemektir. (Bir önceki çalışmada olduğu gibi, bunun da bir kandırma unsuru içerdiğini unutmayınız.) Latané ve Darley'nin deneyinin koşullarını yerine getirebilmek için, hırsızlık senaryosu sergilenirken gereken müşteri sayısının (bir ya da iki) değişmemesi gerekiyordu; bu yüzden, senaryo *boyunca* bir müşteri mağazaya girdiğinde ya da çıktığında deneye son verilmişti. Bu nedenle, son verilen birkaç deneme olmuş olsa da araştırmacılar yarısı bir müşteri, yarısı iki müşteriden oluşan 92 deneme tamamlamış ve sonuç elde etmiştir. Müşteriler hırsızlığın sahte olduğunu bilmediği için, ikincil sorun, hırsız rolü yapan iş birlikçilerin zarar görmelerini önlemekti. Neyse ki onlara yönelik herhangi bir kahramanca müdahale girişiminde bulunan biri olmamıştır.

Böyle bir hırsızlığa tanık olsaydınız *siz* ne yapardınız? Hırsızları durdurmak, tezgâhtara durumu söylemek gibi girişimlerde bulunur muydunuz, yoksa hırsızlığı fark etmemiş gibi mi davranırdınız? 'Çalıntı Bira' deneyinin sonuçları, Şekil 1.11'de gösterilmektedir. Dikkat ederseniz, veriler iki boyutlu matriksle sunulmuştur çünkü iki bağımsız değişken vardır: Müşterilerin sayısı (katılımcılar) ve hırsızların sayısı (iş birlikçiler). Sonuçlara dikkatli bakınız: İnsanlar bir hırsızdan ziyade, iki hırsıza daha büyük olasılıkla tepki vermiştir! Bunun nedeni sizce nedir? (Latané ve Darley'nin gözünden kaçan bir olasılık, iki hırsız olduğu zaman artan riskten dolayı aktif bir şekilde müdahale etme başarısızlığını gerekçelendirmenin daha kolay olduğu, bu yüzden de müşterilerin bu durumda hırsızlık gördüğünü kabul etmeye daha istekli olduğudur.) Bir önceki çalışmada bulunan örüntü de desteklenmiştir: İnsanların yalnız olduğu durumda, diğerlerinin olduğu duruma göre müdahale etme olasılığı daha yüksektir.

sorumluluğun dağılması diğer insanların yer aldığı koşulda bireyin sorumluluk hissinin azalması

sosyal etki bireyin davranışının diğerlerinden (uyma baskısı, sosyal beklentiler ve normlar gibi) etkilendiği çeşitli şekiller için kullanılan genel terim

Dolayısıyla, Latané ve Darley tarafından yapılan deneyler, diğerlerinin varlığının acil durumlarda yardım etme davranışını azalttığı hipotezini desteklemektedir. Bu sonuç, bunun bir apati değil ama yardım etme davranışını ketleyen bir tür sosyal süreç olduğunu öne sürerek, bizi görüşme verilerinden ya da doğal gözlemden bir adım ileri götürmektedir. Tam olarak bu sosyal sürecin doğası nedir? Latané ve Darley iki olasılık öne sürmüştür: Sorumluluğun dağılması ve sosyal etki. Kurullar gibi herhangi bir grup ortamında oluşabilen **sorumluluğun dağılması**, grupta yer alan diğer kişiler de sorumlu olarak algılandığında, kişisel sorumluluk hissetme eğilimindeki düşüştür. (Bu, Kitty Genovese vakasında insanlar diğerlerinin polisi aramış olduğunu varsaydığı zamanki bildirimlerle de tutarlıdır. Gerçekte ortada hiçbir grup yokken, görünen o ki insanlar kendilerini sırf aynı fiziksel ortamda oldukları için bir sosyal birimin parçası olarak *algılamıştır*.) Hemen göze çarpmayan bir başka açıklama, **sosyal etki**dir. Sosyal etki, diğerlerinin davranışlarımızı -alışılmadık bir durumla karşılaşıldığında yönlendirme için diğerlerine bakma eğilimi gibi- nasıl etkilediğiyle ilgilidir. Örneğin, resmî bir yemekteyseniz

ve salata için hangi çatalın kullanılacağından emin değilsiniz. Bu durumda, diğer insanların hangi çatalı kullandığına bakmaya çalışabilirsiniz. Ne yazık ki, yukarıda bahsedilen deneyler bu iki açıklamadan hangisinin daha iyi olduğunu belirleyemez. Ancak Genovese cinayetinde, insanlar birbirlerinden ayrı yerlerde cinayeti gördükleri için sosyal etki, sorumluluğun dağılmasına göre daha az olası bir açıklama gibi görünmektedir. (8. Bölümde tartışılacağı gibi, sonrasındaki çalışma aslında *her iki* faktörün de acil durumlarda rol oynadığını göstermektedir.) Bu araştırmanın bize söylediği şudur: İnsanlar acil bir duruma müdahale etmediği zaman, bu onların durumla ilgili endişe duymadığı anlamına gelmez. Böyle bir durumda, olayı 'seyirci duyumsamazlığı' olarak adlandırmak yanlıştır.

Yarı deneyler

Davranışın nedenlerini araştırırken deneyler güçlü bir araç olmasına rağmen, pratik ya da etik nedenlerden dolayı her zaman deney yapmak mümkün olmamaktadır. Örneğin, bireylerin temel insan haklarını ihlal edebilecek deneyler yapmak etik değildir. (Dikkat ederseniz Latané ve Darley'nin ikinci deneyinde müşterilere duruma katılmak isteyip istemediği sorulmamıştır; bazı standartlara göre bu onların haklarını ihlal etmektedir.) Etik kaygıların dışında (aşağıda tartışılacaktır), gerçek bir deney için gerekli olan bir değişkenin kontrolünü yapmak her zaman mümkün değildir. Örneğin, farklı katılımcı gruplarını karşılaştıran deneyler ('gruplar arası desenler' olarak adlandırılır) katılımcıların çeşitli gruplara seçkisiz olarak atanmasını gerektirmektedir (Jones, 1995). Ama yaş, cinsiyet ya da boy uzunluğu gibi bir değişken üzerinde çalışılıyorsa, araştırmacı seçkisiz gruplar oluşturmak için bireylerin özelliklerini açıkça değiştiremez. Bu durumların üstesinden gelmek için araştırmacılar **yarı deney** olarak adlandırılan bir yöntem kullanmaktadır (Campbell ve Stanley, 1966). Yarı deneyde katılımcılar gruplara incelenen belirli özelliklere (örneğin, sigara içenler ve içmeyenler ya da 8 yaşındakiler ve 10 yaşındakiler) göre atanır. Bu tür durumlarda davranışta gözlenen herhangi bir farklılık *ya* tanımlanan özelliklerden *ya da* gruplar arasındaki diğer bazı sistematik farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir (örneğin, sigara içenler içmeyenlerden daha az egzersiz yapma eğiliminde olabilir). Yarı deneyler gerçek deneyler kadar net bir sonuç sağlamasa da deneyler ve korelasyonel yöntemler arasında bir orta yol olarak faydalı olabilir.

yarı deney araştırmacı tarafından değişimlenemeyen değişkenler (yaş, boy uzunluğu, cinsiyet gibi) baz alınarak, katılımcıların gruplara atandığı araştırma deseni

Yarı deneylerin nasıl yürütüldüğünü daha iyi anlamak için, cinsiyet rolleriyle ilgili bir örneği değerlendirelim. İnsanlar, eşcinselliğin doğuştan mı geldiğini ya da öğrenilmiş bir davranış mı olduğunu uzun süredir tartışmaktadır. LeVay tarafından yapılan bir çalışmada, cinsel davranışta rolü olduğu düşünülen hipotalamus adlı beyin bölgesinde yapısal farklılıklara bakılarak bu konuya değinilmiştir (LeVay, 1993). Kullanılan ölçme tekniğinden dolayı, çalışma, ölü bireylerin beyinlerinin kullanımını gerektirmiştir. Cinsel yönelimi belirlemek için (ve böylece her beynin hangi gruba ait olduğunu belirlemek için), LeVay bireylerin eşcinsel olarak bilindiği ya da heteroseksüel olarak varsayıldığını gösteren *vaka çalışması* verilerini kullanmıştır. Kontrol grubu olarak, LeVay heteroseksüel olduğu varsayılan kadınların beyinlerini de incelemiştir. Dolayısıyla, yarı-bağımsız değişken, katılımcıların cinsel yönelimiydi, bağımlı değişken de hipotalamus büyüklüğüydü. Elde edilen sonuçlar, beyin yapısı ve cinsel yönelim arasında biyolojik bir bağlantı olduğuna işaret ederek, eşcinsel erkeklerin beyinlerinin kadınların beyinlerine, heteroseksüel erkeklere göre daha fazla benzediğini göstermiştir. Ne yazık ki, bütün yarı deneyler gibi, sonuçların diğer olası açıklamaları da vardır -örneğin, eşcinsel grubun hepsi AIDS'ten ölmüştür, bu da beyinde değişikliğe yol açabilir. Alternatif olarak, beyin yapısı deneyimden etkilendiği için, beyin yapısındaki farklılıklar cinsel yönelimin *nedeni*nden ziyade *sonucu* olabilir. (LeVay elde ettiği sonuçlardan çıkarılacak anlamla ilgili çok dikkatli olurken, popüler basın çalışmaya medyada yer vermek için aceleci olmuştur -bu durum, medyada yer alan araştırma sonuçlarını okurken, neden dikkatli olunması gerektiğinin de bir örneğidir!)

Sonuç olarak, bahsettiğimiz diğer yöntemlerde olduğu gibi, yarı deneyler de araştırma yöntemleri arasında yer almaktadır (bk. Kutu 1.2). Araştırma yapmak, birçok seçim yapmayı gerektirir ve iyi araştırmacılar birbiriyle yarışan birçok faktör arasında her zaman bir denge arar -etik konular da bir o kadar önemlidir.

Kutu 1. 2 Psikolojide başlıca araştırma yöntemleri

Her yöntemin kendi avantajları ve dezavantajları vardır. Araştırmacılar belirli bir durum için hangi yöntemin en iyi olduğunu belirlerken araştırma konusunun kendine özgü özelliklerini dikkate almalıdır.

Yöntem	Tanım	Kullanımları (K) ve Sınırlılıkları (S)
KORELASYONEL Anket Doğal gözlem Örtük ölçümler	Kontrol etmeden gözlemlemek Değişkenler Davranışın sözel öz-raporu Gerçek hayat ortamında gözlemlemek Davranışın dolaylı ölçümü	K - Pratik ve/veya etik olmayan sınırlılıkların deney yapmayı engellediği durumlarda faydalıdır. S - Gözlemlenen davranışın nedenlerini yorumlamak mümkün değildir.
DENEY Laboratuvar Alan	Durumu kontrol etmek ve bağımsız değişken(ler)i değişimlemek Katılımcılar deney ortamına gelir Gerçek hayat ortamında yapılır	K - Nedensellik hakkında yorum yapmaya izin veren tek yöntemdir. S - Gerçekleştirmesi zor olabilir; bazen pratik / etik değildir.
YARI DENEY Laboratuvar Alan	Durumu kontrol etmek ve katılımcıları ilgili özelliklere göre seçmek (örn. yaş, cinsiyet) Katılımcı deney ortamına gelir Gerçek hayat ortamında yapılır	K - Kontrol edilemeyen değişkenlerin çalışılmasında gereklidir. S - Olası nedenler hakkında yalnızca sınırlı bilgi sağlar.

Kendiniz deneyin

Yaşlıların gençlerden daha farklı müzik türlerini sevdiği varsayılır. Okumaya devam etmeden önce, bunu test etmek için bir yarı deney tasarlamaya çalışınız.

Muhtemelen yaşlı ve genç insanlara müzik tercihlerini sormaya karar verdiniz. 'Yaşlı' ve 'genç' insanları neyin oluşturduğunu belirttiniz mi? Yani, 20 yaşındakiler ve 15 yaşındakilerin (hepsi de genç olarak düşünülebilir) farklı müzik zevkleri olabileceğini düşündünüz mü? Benzer şekilde, hangi yaş grubunu 'yaşlı insan' olarak belirlediniz? Büyük olasılıkla anne-babanız ve dede-anneanneniz de müzik zevkleri açısından birbirinden farklılaşabilir. Görülüyor ki 'genç' ve 'yaşlı' terimlerinin açıkça tanımlanmış olması gerekir. Ancak bir başka soru daha var: Sonuçları etkileyebilecek başka faktörler de olabilir mi? Örneğin, farklı ülkelerde yetişmiş yaşlıların müzik tercihleri de farklı olabilir. Ya da kırsal bölgede yetişmiş gençler, şehirde yetişmişlere göre farklılaşabilir. Sizce, bu farklılığa yol açabilecek diğer olası faktörler neler olabilir?

Psikolojide yapılan araştırmalarda, her biri, bir diğerini bilgilendiren farklı yöntemlerin kullanılması olasıdır. Anketler ve görüşmeler gibi öz-rapor yöntemleri, genellikle bir başlangıç noktası olarak kullanılmaktadır. Örneğin, benim (kitabın yazarlarından M. Hadad) öğrencilerimden olan bir araştırmacı, çocukluk yası yaşamış genç yetişkinlerle onların mevcut yaşamı, hisleri ve tutumlarıyla ilgili konuşmuştur. Analizler, çocukluk yası yaşamış bireylerde, yaygın üzüntünün ve hayatın kontrol edilebilir olmadığı hissinin ortak tema olduğunu göstermiştir. Bu görüşme verilerine dayanarak, öğrencim, çocukluk yası yaşamış genç yetişkinlerin çocukluk yası yaşamamış olanlardan, bu hisler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için, yarı deney tasarlamıştır. Ardından katılımcılarla görüşmeler yapılarak, onlardan hislerini daha ayrıntılı açıklaması istenmiştir. Bir sonraki aşama olarak, bu bulguları test etmek için deney tasarlayacaktır. Öz-rapor, öğrencime neyi test edeceğini ve testlerin sonuçlarını nasıl yorumlayacağını

bilmesine yardım eder. Farklı araştırma stratejileri ve yöntemlerini kullanan **karışık yöntemli araştırma** yaklaşımı, psikolojinin birçok alanında oldukça faydalıdır ve sıklıkla kullanılır (Gelo ve diğ., 2008; Niaz, 2008).

karışık yöntemli araştırma birkaç farklı araştırma stratejisi ve yöntemini kullanan psikolojik araştırma

Psikoloji araştırmalarında etik

Gördüğümüz üzere, davranışı anlama isteği, bilimsel ilkelere dayanan çeşitli yöntemlerin gelişmesine yol açmıştır. Zamanla, bu yöntemlerin uygulanması insan davranışına ilişkin anlayışımızı anlamlı derecede arttırmıştır. Psikolojiyi nötr ve tarafsız anlayışın peşinde olan bir bilim dalı olarak tanımlamak rahatlatıcı olmakla birlikte, yapılan araştırmaların zorlayıcı ve hatta bazen zararlı olduğu da doğrudur. Bunu söylemek, psikologları düşük bütçeli bir filmdeki laboratuvar önlüklü karakterler gibi kötü göstermek demek değildir, aksine hiçbir insan aktivitesinin değerden bağımsız olmadığını kabul etmek demektir. Değer kaygısı, tüm bilimsel çalışmalar için geçerlidir ancak psikolojinin canlılara (insanlar ve hayvanlar) odaklanması, etik kaygıları diğer tüm doğa bilimlerinden daha birincil hâle getirir. Kısmen yüksek standartlar geliştirmek için, her ülkedeki psikoloji dernekleri, üyeleri için etik kodlar oluşturur (örneğin, American Psychological Association, 2002a; British Psychological Society, 2009; Canadian Psychological Association, 2000). Tek biçimliliğe yönelik bu girişimlere rağmen, diğer tüm sosyal standartlar gibi araştırmalardaki etik standartların da eşik değerleri değişir ki bunlar nadiren evrensel bir fikir birliği oluşturur. Yine de araştırmaların yürütülmesindeki etik kaygılar, Nobel Barış ödülünü kazanan Joseph Rotblat'ın da doğruladığı gibi, hem araştırmacılar hem de toplum için giderek artan bir şekilde önemli bir konu hâline gelmektedir (Rotblat, 1999).

En temel etik kaygı, zarar vermekten kaçınma arzusudur. Bu çok basit görünse de uygulamada daha belirsiz olabilmektedir (bk. Kutu 1.3). Tıp alanındaki şu araştırma örneğini ele alalım: 1980'lerin sonuna doğru, AZT ilacının AIDS'in tedavisinde yararlı olabileceği keşfedildi. İlaç onaylanmamış olduğu için, doktorlar ilacın güvenlik ve etkililiğini test etmek için çift-kör bir çalışmaya[3] başladı. Ancak AIDS (ölümcül bir hastalık) için başka bir tedavi yöntemi olmadığından, AZT'yi tüm katılımcılara bir an önce temin etmek için, tüm çalışma henüz tamamlanmadan, denemeler durduruldu. Burada kaygı yaratan durum, ihtiyacı olanları (plasebo grubu) gelecek vaat eden bir ilaçtan alıkoymanın etik olmayacağıydı. Ne yazık ki çalışmayı iptal etmenin AZT'yi değerlendirme sürecini yavaşlatarak olumsuz bir etkisi oldu; sonuç olarak, AZT'nin HIV-pozitif olup da henüz AIDS belirtisi göstermeyenler için yararlı olmayacağı 1993'e kadar keşfedilemedi. Araştırmacılar, bazı AIDS'li bireylerin AZT'ye erişimlerine engel olunması anlamına gelse bile, orijinal çalışmaya devam etmeli miydi? Yoksa anlık ihtiyaç, gelecek bilgilere yönelik kaygıdan ve dolayısıyla gelecekteki diğer kişilerin iyi hâlinden daha mı ağır bastı? Bu gibi durumlarda, bazen farklı etik kodlar arasında çelişkiler göze çarpar.

Psikolojik araştırmanın doğrudan yer aldığı bir vaka, **otoriteye itaat** konusundaki ünlü bir çalışmayla ilgilidir (Milgram, 1963). Bu çalışma, insanlara yapmak istemedikleri bir davranışa dair talimat verildiğinde, otorite figürlerine nasıl tepki verdikleriyle ilgilidir. (Genellikle bir 'deney' olarak adlandırılsa da Milgram'ın orijinal çalışmasında aslında hiç kontrol grubu yoktu.) Katılımcılar, 'öğrenme ve öğretme yöntemlerine ilişkin bir çalışma'da yer almak üzere, bir gazete ilanı aracılığıyla toplandı. Katılımcılar laboratuvara geldiklerinde, beyaz önlüklü bir araştırmacı onlara elektrik şokuyla yanlış yanıtları cezalandırmak için kullanıldığı söylenen etkileyici bir cihaz gösterdi (bk. Şekil 1.12). Yan odadaki 'öğrenci'ye elektrik şoku verilirken, gönüllü katılımcı 'öğretmen' rolündeydi. Öğretmen, deney öncesi öğrenciyle (aslında deneycinin iş birlikçisidir) tanışmış ve elektrotlar öğrencinin bileklerine bağlanırken onu izlemiştir; bu esnada öğrenci şokun kalp rahatsızlığını nasıl etkileyebileceğine ilişkin bazı endişelerini dile getirmiştir. Araştırmacı, 'Şok oldukça acı verici olsa da hiçbir kalıcı doku hasarına yol açmaz' diye belirtmiştir. Asıl 'öğrenme' denemeleri boyunca, öğretmen ve öğrenci diyafon aracılığıyla bitişik odalarda iletişim kurmuşlardır. Deney ilerledikçe, araştırmacı her yanlış yanıt verildiğinde katılımcıya şoku arttırma talimatı vermiştir. (Şok cihazının 15 voltluk artışlarla 15'ten 450 volt'a -en sondaki voltaj aynı zamanda "Tehlikeli XXX" olarak adlandırılmıştı- kadar giden tuşları vardı.) Olası kişisel kuşkulara, öğrencinin itirazlarına ve sonunda öğrenciden hiçbir ses çıkmamasına rağmen, öğretmen gibi davranan katılımcıya araştırmacı tarafından en yüksek voltaj seviyesine çıkma talimatı verilmişti. Bu durumu şu an rahatça okuyorken, katılımcıların bunu ne kadar üzücü bulduklarını hayal etmek zordur. Neden devam ettiklerini -Milgram'ın orijinal çalışmasında katılımcıların %65'i maksimum şok seviyesine kadar devam etmişti!- anlamak daha da zor olabilir.

otoriteye itaat bir kimsenin kendi kendi bakış açısına ters olsa bile, sosyal otoriteye sahip olarak algılanan birinin talimatlarına uygun hareket etme eğilimi.

[3] (ç.n. hem katılımcıların hem de araştırmacının hangi grubun kontrol, hangi grubun deney grubu olduğunu bilmediği çalışmalar)

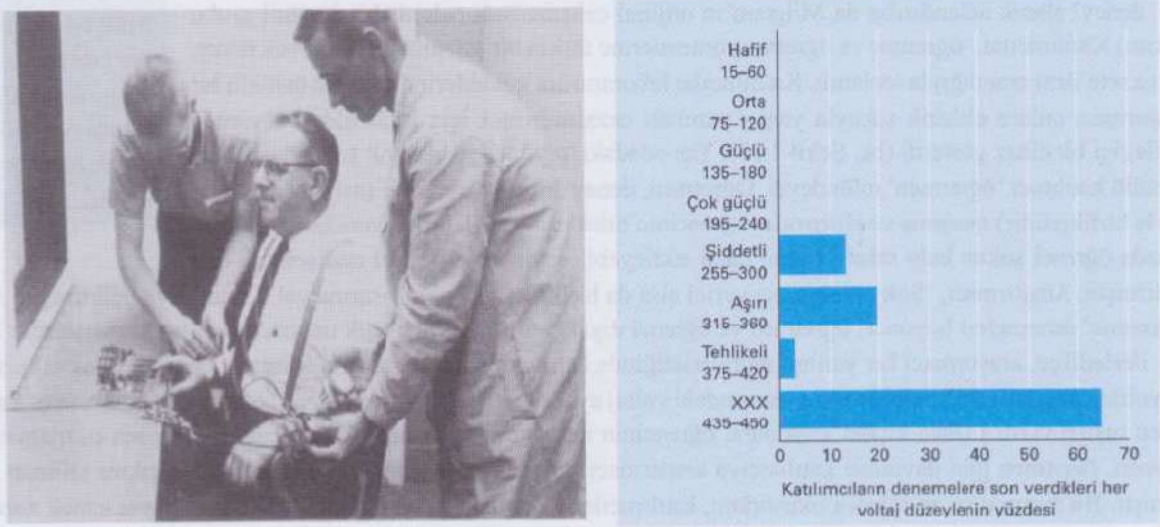
bilgilendirme bir araştırmanın tamamlanmasının ardından, araştırmanın gerçek doğası ve hedeflerini açıklamak ve herhangi bir soru ve endişeyi yanıtlamak için katılımcılarla araştırmanın içeriğini görüşmek.

Milgram'ın çalışması, daha sonra, hem sonuçları hem de yöntemi üzerine yapılar tartışmalarla ünlü olmuştur. Yukarıda anlatılan bu çalışmada yer aldıktan sonra, katılımcılar deneyimlerini araştırmacıyla paylaşmıştı. Bu **bilgilendirme** boyunca, katılımcılara tüm durumun olduğu gibi cihazın da yalnızca bir kandırmaca olduğu söylenmişti; öğrenci aslında hiç şok almamıştı ve öğrencinin deney içerisindeki tüm itirazları rol gereğiydi. Araştırmanın *gerçek* amacı, insanların otorite figürüne itaat ederken, ne kadar ileri gidebileceğidi. Milgram, çoğu insanın en üst düzeye çıkmasının, itaatin kökenlerini anlamak için ne kadar önemli olduğunu göstermiştir.

Kutu 1. 3 Çokkültürlü bir dünyada araştırma etiği

Araştırma yaparken etiğin temel ilkesi, insanlara saygı göstermektir (Smith, 2003). Diğer etik ilkeler arasında, bahsi geçen bu ilke, insanları incitmemeye ya da onları aşağılamamaya çalışmak anlamına gelir. Ancak neyin kabul edilir ve uygun olduğundan nasıl emin olunur? Çokkültürlü bir ortamda ya da kendi kültürümüz dışındaki kültürlerde araştırma yapmaya çalıştığımız zaman bu zorlu olabilir. Çok mantıklı bir soru ya da görev olarak görülen bir şey, başka bir kültürün insanları tarafından uygunsuz ya da hatta saldırganca olarak algılanabilir. Örneğin, New York şehir merkezindeki çiftlere cinsel aktivitelerini sormak kabul edilebilir ancak bir İslam ülkesi olan Pakistan'da son derece kabul edilemez olabilir. Araştırma verilerinin nasıl yorumlandığı da kültüre göre değişebilir. Bu nedenle, zihinsel bir hastalığa tanı koymaya çalışan bir klinikçinin hata yapma olasılığı, klinikçi ve hasta farklı kültürel kökenlerden olduğunda daha fazladır (bk. 9. Bölüm). Çokkültürlü bir dünyada araştırma etiği nasıl tanımlanır?

Genellikle, etik kodlar psikologlardan kültürel duyarlılık göstermelerini bekler (kültürel farklılıklara ilişkin farkındalık ve saygı da buna dâhildir) -ancak uygulamada bunu yapmak her zaman kolay değildir (Rice ve O'Donohue, 2002). Bu, zihinsel hastalıklar için yardım arayanlar gibi hassas bireyler dikkate alındığında, zorlu bir durumdur (Baeaemhielm ve Ekblad, 2002; Bolling, 2003). Bu gibi vakalarda, araştırmacılar temsil edilebilirlik ve bütünlüğe ilişkin bilimsel kaygılarla birlikte, ilgi alanlarıyla bireylerin hakları arasında denge aramalıdır. Bunun gibi pek çok konuda, basit bir yanıt yoktur ancak ortadaki sorunu kabul etmek de önemli bir ilk adımdır.



Şekil 1. 12 Milgram'ın İtaat Deneyi Sandalyeye bağlanan ve elektrot takılan kişi, katılımcının yanlış cevaplar için elektrik şoku vererek ceza vermesi söylenen "öğrenci"dir. Grafikte görüldüğü gibi, çoğu katılımcı en yüksek voltaj seviyesine kadar devam etmiştir.

Aynı zamanda, Milgram'ın gönüllü katılımcılarının çoğu, öğrencilerin gerçekten onlara verilen şoktan dolayı acı çektiklerine inandıkları için, boyun eğmeyi çok üzücü bulmuşlardı. Tamamen boyun eğenlerde bu üzüntüyle birlikte, bir farkındalık gelişti: Öğrencilere verdikleri şok gerçek olduğu için, birini öldürmüş olabilirlerdi. Tartışma daha sonra şu noktaya gelmiştir: İtaat konusunda kazanılan bilgi, katılımcıların hissettikleri üzüntü duygusunu dengelemiş midir? Milgram çalışmasını haklı çıkarmak için elinden geleni yapmış, kalıcı travmanın oluşmadığını göstermek için, orijinal katılımcılarla takip çalışmaları yapmıştır. Bu çalışmaya göre, bir yıl sonra, katılımcıların % 84'ü deneye katıldıkları için memnun ya da çok memnun olduklarını iletmiştir (Milgram, 1964). Ancak bu durum, geçmiş eylemlerimizle uyumlu olması için inançlarımızı değiştirme eğiliminde olduğumuzu söyleyen *bilişsel çelişki kuramıyla* açıklanabilir (Festinger, 1957); bu açıdan bakıldığında, katılımcılar deneydeki davranışlarını haklı çıkarmaya çalışıyor olabilir.

Eleştirmenler, katılımcıların acılarına karşı Milgram'ın duyarsız olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, Baumrind, Milgram'ı 'olgun ve başlangıçta kendine hâkim iş adamı... 20 dakika içinde... seğiren, kekeleyen bir enkaza dönüşmüştür' gibi ifadeleri için eleştirmişti (Baumrind, 1964). Brandt, katılımcıların sırf araştırma adına acı çektirme istekliliğinin, Milgram'ın da aynı nedenle istekli oluşunun paralellik gösterdiğini öne sürerek, duruma ilişkin bir meta-analiz çalışması önerir. Bu açıdan bakıldığında, Milgram kendi tutumundan yola çıkarak diğerlerinin de aynı durum karşısında benzer tepki vereceğini düşündüğü için, Brandt bu deneyin gereksiz olduğunu iddia eder (Brandt, 1982). Milgram'ın kasten kötü niyetli olmadığı ve deneyden sonra katılımcıları bilgilendirirken oldukça özenli davrandığı açıkça görülmüştür. Diğer yandan, itaat kavramını test etmek için, daha az zarar veren bir teknik kullanılabilirdi. (Daha az dramatik olan bir durumun sonuçlarının, gerçek dünyaya daha az uygulanabilir olarak algılanması da mümkündür.) Nihayetinde, etik standartlar *gelişmiştir*. Eğer Milgram'ın araştırması bugün önerilseydi, muhtemelen onaylan*mazdı*. (Üniversitemizde, etik standartlara ilişkin kurallara göre, araştırmadan elde edilecek olası yararlar, katılımcılara zarar vermeyi haklı çıkarmaz.) Sonuçta, Milgram'ın çalışması etik konularda fikir birliğine ulaşmanın zorluklarına dikkat çekmektedir.

Milgram'ın çalışması başka bir konudan kaynaklanan etik çelişkilere de işaret eder: Araştırmada kandırmanın kullanımı. Teknik olarak, *kandırma* katılımcıların araştırma hakkında tamamen bilgilendirilmediği her durumda ortaya çıkar -gerçi bu oldukça katı ve muhtemelen gerçek dışı bir standarttır. Daha önce de belirtildiği gibi, tepkisellik olgusu, araştırma konusuyla ilgili katılımcılar tümüyle açıklama yapmayı imkânsız kılar. Örneğin, doğal gözlemde, araştırmacı araştırmadan önce gözlemlenen kişilerin rızasını isteyemez çünkü bu, katılımcıların davranışlarını değiştirmesine yol açabilir. Genellikle, sosyal psikolojide ister laboratuvarda deney yapılsın, ister alanda gözlem yapılsın, araştırmanın gereklilikleri, bilgi saklamayı ya da hatta katılımcıların kandırılmasını zorunlu hâle getirir. Açıkçası, kandırma (bilgilendirilmiş onam verilmemesinin yaratacağı eksiklikle birlikte) istismara açıktır ve dikkatle yapılmalıdır. Etik kodların çoğu belirli kısıtlamalarla birlikte, kandırmanın kullanılmasına izin verir (American Psychological Association, 2002a; British Psychological Society, 2009; Canadian Psychological Association, 2000). Yönetmelikler genellikle, araştırmanın başka bir şekilde yapılamamasını, katılımcıların katılımları için zorlama olmamasını, çalışma bittikten sonra tamamen bilgilendirilmesini ve araştırma sonucunun haklı görülebilecek bir değeri (normalde, davranışın anlaşılmasında bir artış) olmasını gerektirir. Çoğu araştırmacı, bu yaklaşıma katılmakta ve bu koşullar altında katılımcılara zarar verilmediğini öne sürmektedir (Christensen, 1988). Her şeye rağmen, bu konu hâlâ tartışmalıdır. Kelman, kandırmanın kullanılmasının araştırmacı ve katılımcılar arasındaki ilişkiyi zayıflatabildiğini iddia etmekte ve araştırmayı yapmanın başka hiçbir alternatif yolu olmadığında kandırmanın kullanılması gerektiğini öne sürer (Kelman, 1967). Warwick ise daha ileri giderek, kandırmanın, kurumların toplumdaki güvenilirlik algısını zayıflattığını öner sürer (Warwick, 1975). Brandt, Amerikan Psikoloji Derneği'nin kodlarının hedefe giden her yolun mübah olduğu sözüyle aynı anlama geldiğini öne sürer -eğer toplum bundan bir şey elde ediyorsa, katılımcıları kandırmada sorun yoktur (Brandt, 1982).

Kandırmanın uzun süreli etkilerine ilişkin kaygılar, aynı etkilerin gerçek dünyada da ortaya çıkabileceğini göstermeye çalışan, Milgram'ın çalışmasına ilişkin takip çalışmasında gösterilmiştir (Hofling ve diğ., 1996). Bu çalışmada, araştırmacılar hastanede hemşirelerin tanımadıkları bir doktordan telefon gelip, dokturun hemşireye bir hastaya toksik düzeyde bir ilaç vermesini söylediği bir alan deneyi hazırlamıştır. Doktor, hastaneye gelmek üzere olduğunu ve geldiğinde yetki belgesini imzalayacağını söylemiştir (elbette, gerçek durum, hastalara hiçbir zararın verilmeyeceği şekilde tasarlanmıştır). Beklentilere uygun olarak, 22 hemşireden 21'i 'toksik' dozu uygulamaya çalışmıştır. Bu çalışma Milgram'ın sonuçlarının dış geçerliliğini göstermektedir ve bu nedenle Zimbardo (1992) tarafından onaylanarak atıfta bulunulmuştur. Hem asıl araştırmacılar hem de Zimbardo tarafından göz ardı edilen şey, bu deneyimin hemşireleri sonradan nasıl etkilediğidir: Bu onları daha mı şüpheci yapmıştır ve eğer öyleyse sonuçta bu iyi midir, kötü müdür? Böyle bir kandırmanın sonuçları, deneyin kendi sınırlarının çok ötesine uzanıyor gibi görünmektedir.

Kendiniz deneyin

Milgram'ın itaat deneyine benzer bir deney için, etik inceleme kurulundan onay isteyen araştırmacı olduğunuzu hayal ediniz. Kurulda hangi görüşlerinizi öne sürerdiniz? Şimdi de kurulun bir üyesi olduğunuzu hayal ediniz. Görüşlere inanır mıydınız? Araştırmanın temelini oluşturan hedefleri ele almak için, ne gibi alternatifler önerirdiniz?

Sonuç olarak, bu konuda evrensel bir anlaşmaya varmak imkânsızdır. Etik inceleme kurulu üyeleri olarak, zaman zaman araştırmacıların olası etik çelişkilere yeterince duyarlı olmadığı durumlar ortaya çıksa da iyi araştırmacıların çalışmaları için ahlaki sorumluluklarının farkında olduklarını biliyoruz. Etik kurullar, aslında, çalışmanın uygunluğunu değerlendiren tek kişinin çalışmayı öneren kişi olmadığını garantiye almak için vardır. Bazı araştırmalarda, bilişsel süreçlere ilişkin araştırmalar gibi, kandırma söz konusu olmayabilir, bu durumda tek risk katılımcıların çalışma sırasında sıkılma olasılığıdır. Ancak bazı araştırmacı türlerinin böyle bir lüksü yoktur ve genellikle bilgi arzusuyla diğer değer türleri arasında denge sağlamak zorundadır. En azından, etik sorunlar hakkındaki tartışmaların herkesçe tartışılması, disiplinin itibarına yöneliktir. Psikoloji kendimizle ilişkili anlayışımızı arttırmak için var ve araştırmacılar etik sorumluluklara duyarlı oldukları sürece, bu durum o zaman psikolojinin *insan* davranışını temsili kadar, *insancıl* davranışı temsilini de beraberinde getirecektir.

Sonuç

Bu bölümde, bir disiplin olarak psikolojinin tarihine ve doğasına baktık. Bu süreçte, iki temel konu ortaya çıktı. Birincisi, diğer tüm bilimler gibi, psikoloji insan uğraşıdır ve davranışı anlama süreci, deneyimlediklerimizi yorumlarken kullandığımız algısal süreçlerden etkilenir. Bunun bir yönü, algının seçici doğasıdır. Davranışın karmaşıklığı göz önüne alındığında, araştırmacılar çalıştıkları konularda seçici olmaktan kaçınamaz ve bu kitabın ele aldığı psikolojideki farklı yaklaşımların doğasında bu yansıtılmıştır. Algı, dünyayı anlamlandırmaya çalışmanın bir yolu olarak, onu aktif bir şekilde yorumlarken önemlidir. Yaptığımız yorumlar düşüncelerimizi organize etmek için kullandığımız şemalara dayanır ve hem deneyimlerimizi, hem de içinde yaşadığımız kültürü yansıtır. Psikolojik kuramlar dünya anlayışımızı organize etme girişimimizin sonucudur. Bu yüzden, psikolojide farklı yaklaşımların varlığı, kısmen algı süreçleri bakımından anlaşılabilir.

İkinci temel konu, psikolojinin davranışı çalışma sürecinde belirli zorluklarla karşı karşıya olduğudur. Doğa bilimleri gibi, psikoloji görgüldür (ampirik) ve davranış anlayışımızın gelişmesi için gözlemlerin önemini vurgular. Diğer yandan, fizik ya da kimya alanları, cansız varlıkları ele alır ve kavramlar kişisel deneyimden uzak gibi görünebilir. Buna karşın, psikoloji kendi eylemlerimizi ve deneyimlerimizi anlamayla ilgilenir. İnsanlar kendilerinin farkında oldukları için, araştırmacılar gözlem sürecinin ilgili davranışı değiştirmediğine dikkat etmelidir. Bu kaygı, doğal gözlemden alan deneylerine kadar kullanılan araştırma yöntemlerinin birçoğunun temelini oluşturur. Buna ek olarak, psikoloji yaşayan canlıları ele aldığı için, doğa bilimlerinde olmayan etik kaygıları da taşır. Bu iki faktör psikolojiyi doğa bilimlerinden farklı hâle getirir.

Bu aşamada, zorlukların yalnızca araştırmacı olarak psikologlar için değil, aynı zamanda okuyucu olarak sizin için de söz konusu ve geçerli olduğunu hissedebilirsiniz. Eğer öyleyse, umutsuzluğa kapılmayınız. Bu bölümde, bazı temel temalar ana hatlarıyla belirtilmeye çalışılmıştır ancak hikâyenin tamamını anlatmak mümkün değildir. Gerçekten de temalarda birçok anlam yer alsa da heyecan ayrıntılarda (nasıl ve niçin davrandığımızın ayrıntıları) gizlidir. İlerleyen bölümlerde, daha fazla ayrıntılarla karşılaşacaksınız ve daha kapsamlı temalar ve konulara yönelik daha iyi bir anlayış geliştireceksiniz. İlerledikçe, her bölümün hem davranışa, hem de psikologların onu çalışma şekillerine ilişkin anlayışınızın arttığını göreceksiniz.

Her birimiz ne olduğumuzu ve neden olduğumuzu merak ederiz; psikologlar yaşamlarını bu soruları yanıtlamaya adamıştır. Nihai yanıtlar sunulamasa da ilerleyen bölümlerde kısmî yanıtların bile, hem heyecan hem de içgörü sunabildiğini göreceğiz.

Hepsini bir araya getirirsek

Kitabın ilerleyen bölümlerinde psikolojinin farklı yaklaşımlarını okudukça, bu yaklaşımların aynı fikirde olmadığı birçok konu olduğunu göreceksiniz. Birbiriyle rekabet eden kuramların bilimsel sürecin doğal bir parçası olduğu göz önüne alındığında, bu durum şaşırtıcı değildir ve günümüzde tek bir yaklaşım insan davranışını tamamen açıklayamamaktadır. Ancak rekabet olsa da yaklaşımların birçok bakımdan birbirlerini tamamlayıcı içgörüler sağladığı da doğrudur. Sonuç olarak, tek bir yaklaşıma nazaran, yaklaşımların tümü birlikte insan davranışına dair daha bütüncül bir bakış açısı sağlayabilir. Bunu daha iyi anlamak için aşağıdaki örneğe göz atınız. Her bir yaklaşımı okudukça, kişi ve davranışının farklı bir yönünü ele alan bunun gibi başka bir kısım daha bulacaksınız. İlerledikçe görüşleri bir araya getirerek, davranışın altında yatan temelleri ve farklı yaklaşımların birbiriyle nasıl ilişkili olduğuyla ilgili daha bütüncül bir anlayış elde edebilirsiniz.

Senaryo

Sam'ın üniversite eğitimindeki ilk yılıdır. Parlak, cana yakın ve uyumludur, insanlar onun "gerçekten iyi biri" olduğunu söyler. İstikrarlı, orta sınıf bir aileden gelir ve ailesi ona karşı her zaman sevgi dolu ve destekleyici olmuştur. Ailesi, Sam'e hayatta başarıya ulaşmak için çok çalışma isteğini aşılamıştır. Her iki ebeveyn de çalışmaktadır; biri muhasebeci, diğeriyse iç mimardır. Ona her zaman 'En iyisi olmak için yeteneğin var ve biliyoruz ki olacaksın.' diye söylemişlerdir.

Sam üniversiteye girmek için çok çalışmıştır ve zorluklarla baş etmek için çok hazırlıklı olduğunu düşünmüştür. Büyüdüğü kasabanın biraz uzağındaki bir şehirde, saygın bir üniversiteden (onun ilk tercihi) kabul almıştır. İlk başta evden uzak olmak Sam'e zor gelmiştir ama şimdi yeni arkadaşlıklar kurmaya başlamıştır. Şu an ilk öğretim yılının yarısına gelmiştir ve korktuğu başına gelmiş, işler akademik olarak beklediği kadar iyi gitmemektedir. İlk yarıyılında, iş yükünü beklediğinden çok daha fazla bulmuştur ve başarılı olup olmayacağı hakkında kaygılanmaktadır. Sınavlarla ilgili çok kaygılanmaya başlamıştır ve dönem ilerledikçe yapmak zorunda olduğu iş miktarı altında ezildiğini hissetmeye başlamıştır. İşin üstesinden gelmek yerine, Sam kendini işleri ertelerken bulmuştur. Arkadaşı Nigel ve Rajiv'le video oyunları oynamayı ve TV izlemeyi seçerek, çalışmaya ve ödevlere başlamayı son dakikaya ertelemektedir. Diğer yandan, çalışması gerektiği düşüncesi onu suçlu hissettirdiği için bu aktiviteler de pek eğlenceli değildi. Vanessa'yla tanışmış, yakın zamanda onun kız arkadaşı olup olmayacağını hayal ederek çok fazla zaman harcamaya başlamıştır. Ancak ona çıkma teklif etmekten korkmaktadır -ya Vanessa hayır derse? Vanessa, kariyer yapmayı çok isteyen, özgür bir genç kadındır ve Sam, onun için çok klasik bir adam olabileceğinden korkmaktadır. Sınavlar için çok çalışıp ve tüm gece rapor yazıp sabahlayarak Sam ilk dönemini geçmeyi başarmıştır ancak kendini çok yorgun hissetmiş, yarıyıl tatilini bir hafta boyunca hasta olarak yatakta geçirmiştir. Şimdi, üniversitenin ikinci dönemiyle karşı karşıya kalan Sam, çok daha fazla kaygılıdır: İş yükü azalmayacaktır ve yalnızca bunu düşünmek bile, midesinde düğümler hissetmesine neden olmaktadır. Şimdiye kadar Sam zaten işleri ağırdan aldığını ve bunun için kötü hissettiğini düşünürken; akademik olarak gerçekten başarılı olup olmayacağını merak etmektedir. Ve Vanessa başka birini bulmadan ona çıkma teklifi edecek cesareti kendinde bulacak mıdır?

Sam'in geçmişi ve önceki davranışları göz önüne alındığında, şu anki durumunu nasıl anlayabiliriz?

Bölüm özeti

- Psikoloji "davranışın bilimsel çalışması" olarak tanımlanır. Araştırmacılar, *davranış* sözcüğüyle gözlemlenebilen tepkileri, içsel deneyimi (düşünceler, hisler vb.) ya da her ikisini de kast eder -çeşitlilikler, psikolojideki farklı yaklaşımları birbirinden ayırt eden faktörlerden biridir. Tüm bilimlerin bir parçası olan sistematik gözlem ve analiz yöntemlerine dayandığı için, psikoloji *bilimsel*dir.

- Davranışı anlamak, *algıyla* ilgili olabilir. Duyusal girdilerin pasif bir temsili olmak yerine, algı, duyularımız tarafından sağlanan bilgileri *seçme* ve *yorumlama*nın aktif sürecidir. Davranışın karmaşıklığı ve çeşitliliğiyle karşı karşıya kalan psikologlar, hangi yönlerin çalışılacağı, kullanılacak araştırma yöntemleri ve diğer konular açısından seçim yapar.
- Bu seçimler, yöntemleri ve kuramlarında olduğu kadar, davranışla ilgili temel varsayımları açısından da farklılaşan psikolojinin çeşitli *yaklaşımlarına* yol açar. Aslına bakılırsa, her bir yaklaşım davranışı anlamaya yönelik farklı bir çerçeveyi temsil eder.
- Psikoloji, felsefe ve doğa bilimleri olmak üzere iki farklı gelenekten gelişmiştir. Doğa bilimlerinin etkisi, 1879'da Leibzig'te ilk büyük laboratuvarı kuran Wilhelm Wundt'un çalışmalarında görülmektedir. Felsefenin etkisi, psikolojiyle ilgili oldukça etkili bir yazı yazan, Wundt'un Amerikan çağdaşı olan William James'in fikirlerine yansımıştır.
- Psikolojide etkili olan beş temel yaklaşım bulunmaktadır: *Biyolojik, davranışçı, bilişsel, psikodinamik* ve *hümanistik*.
- Psikolojide, *ölçme teknikleri* (*öz-rapor* ya da *doğrudan gözlem*), *ortam* (*laboratuvar*da ya da *alan*da) ve *araştırma yöntemi* (*deneysel, deneysel olmayan* ya da *yarı deneysel*) bakımından değişiklik gösteren birçok olası gözlem yapma yolu bulunmaktadır.
- Deneysel olmayan teknikler görüşmeler, anketler, vaka çalışmaları, doğal gözlemler ve örtük ölçümlerin kullanımını içerir. Deneysel olmayan yöntemler *korelasyonel*dir -yani, davranış örüntülerini bulmak konusunda bize yardımcı olur ancak nedenleri doğrudan tanımlamaz.
- Deneysel yöntemler her zaman, değişikliklerin davranışı nasıl etkilediğini görmek için sistematik olarak değişen bir ya da daha fazla *bağımsız değişkeni* içerir. Bu sistematik değişimleme, durumdaki diğer faktörlerin kontrolüyle birlikte, davranışın *nedenlerinin* anlaşılmasına yardımcı olmayı amaçlar.
- Yarı deneysel yöntemler, yaş ya da cinsiyet gibi doğrudan kontrol edilemeyen değişkenleri ya da bir değişkeni değişimlemenin etik olmayacağı durumları çalışmak için kullanılır. Yarı deneyler, nedensellik hakkında deneysel olmayan yöntemlerden daha fazla içgörü sağlar ancak yorumlama sorunlarına karşı gerçek deneylerden daha duyarlı olabilmektedir.
- Tüm psikolojik araştırmalarda ortak olan konu, *etiğin* önemidir. En önemli etik konular, zarar verme olasılığı ve kandırma durumuna karşı bilgilendirmiş onam sunumudur.

Anahtar terimler ve kavramlar

algı
anket
bağımlı değişken
bağımsız değişken
bilgilendirme
deney
deneyim örnekleme yöntemi (DÖY)
doğal gözlem
evren
Geştalt kuramı
görgül
görüşme
hipotez
karışık yöntemli araştırma
karmaşıklık
korelasyon
kuram
nedensellik
örneklem
örtük ölçümler
öz-rapor
psikoloji
şema
temsil edici örneklem
vaka çalışması
yarı deney

Kendinizi deneme soruları

1. Psikolojide neden farklı yaklaşımlar vardır?
2. Algı, psikoloji çalışmalarını nasıl etkiler?
3. Psikoloji neden bilimsel yöntemi kullanır?
4. Korelasyonel yöntemler ve deneyler arasındaki farklılıklar nelerdir?

Daha fazla okumak için öneriler

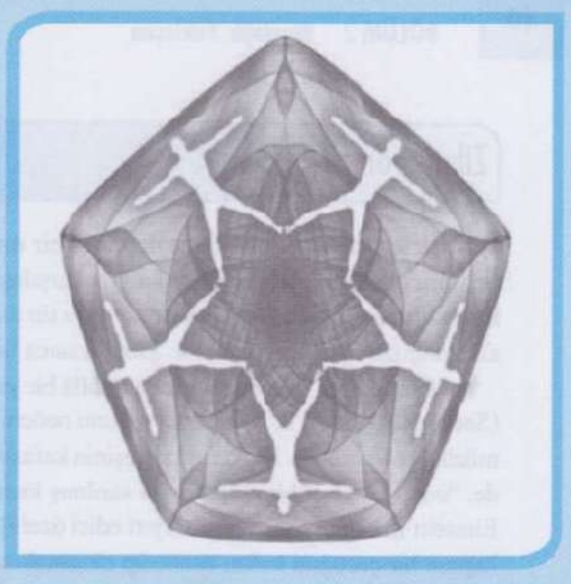
- **Fancher**'in *Pioneers of Psychology* (1996) kitabı, disiplinin şekillenmesine yardımcı olan temel kişilere odaklanarak oldukça okunaklı tarihsel bir bakış sağlamaktadır.
- **Luria**'nın *The Mind of Mnemonist* (1968) kitabı, olağanüstü belleği olan bir bireyin canlı bir anlatımını da sağlayarak vaka çalışmalarının değerini gösteren kısa bir kitaptır.
- **William James** hem etkileyici bir psikolog hem de harika bir yazardır. Psikolojiyle ilgili son kitabı *The Varieties of Religious Experience* (1902) hem James'in düşüncelerine mükemmel bir giriş sunmakta, hem de insan deneyiminin en derin yönlerinden biriyle hâlâ ilgili bir keşfini sunmaktadır.
- Eğer araştırma yöntemleri hakkında daha fazla şey öğrenmek isterseniz, bu kitabın **Ek**'ler bölümünü okumalısınız (burada da daha sonraki okumalar için öneriler yer almaktadır).
- **Webb ve diğerleri** tarafından yazılan *Unobtrusive Measures: Non-reactive Research in the Social Sciences* (1972), müdahale etmeden nasıl araştırma yapılacağına ilişkin ilginç bir anlatımdır.
- **Ulusal Bilim Akademisi** tarafından yayınlanan *On Being a Scientist: Responsible Conduct in Research*, birçok belirli örneğin de yer aldığı etik konular hakkında düşündürücü bir tartışma sağlamaktadır (Web'de www.nap.edu/readingroom/books/obas/contents/values.html adresinde mevcuttur.)

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, ***www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman*** adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 2

Biyolojik Yaklaşım



Bölüm içeriği

ZİHNİ ARAMAK	40
GİRİŞ	40
FİZYOLOJİK SİSTEMİN DOĞASI	42
Zihin, beyin ve Merkezî Sinir Sistemi	42
Beyni çalışmak	49
Davranışta kimyasal süreçler	55
DAVRANIŞTA ZİHİN VE BEDEN ETKİLEŞİMİ	58
Bedenin zihin üzerindeki etkisi	58
Zihnin beden üzerindeki etkisi	70
DAVRANIŞIN KALITSAL TEMELİ	78
Kalıtımın temel mekanizmaları	79
Davranışta kalıtım ve çevre etkileri	82
Evrim ve Davranış	84
SONUÇ	87
BÖLÜM ÖZETİ	89

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Sinir sisteminin temel yapısı
- Elektriksel kayıtlama ve uyarım ve bilgisayarlı görüntülemenin dâhil olduğu beyin çalışma teknikleri
- Davranışta nörotransmiterlerin ve hormonların rolü
- İlaçların sinir sistemini etkileme biçimi ve davranış üzerindeki etkileri
- İki serebral hemisferi ayırmanın etkileri
- Duyguların deneyimlenmesinde fizyolojinin rolü
- Stresin doğası ve stresle baş etme yolları
- Kalıtımın temel mekanizmaları ve davranışı etkilemede kalıtımın ve çevrenin etkileşimi
- Davranışın doğasını anlamak için evrimsel psikolojinin kullandığı çalışma prensipleri

Çevirmen: Arş. Gör. Pınar BÜRHAN

Zihni aramak

Pek çok kişi tıbbı, bedenimizle ilgilenen bir uzmanlık alanı olarak düşünmektedir. Ancak bazen doktorlar, sorunun, bedenin ötesinde olabileceği vakalarla karşılaşmaktadır. Aslında, odak, bireyin kendisinin ve çevresindekilerin farkında olması, kısaca zihin olmaktadır. Bu tip durumlar, son derece anlaşılmaz olabilir ancak aynı zamanda bize zihni anlamamızda yardımcı olabilir. Şimdi kısaca buna benzeyen iki örneği değerlendirelim.

Bir nörolog ve aynı zamanda ödüllü bir yazar olan Oliver Sacks, karşılaştığı dikkat çeken bir durumu anlatmıştır (Sacks 1985). "Dr. P." bir görsel sorunu nedeniyle -nesneleri sıklıkla birbirine karıştırmaktadır- Sacks'a başvuran bir müzik profesörüdür. Bir keresinde eşinin kafasını kendi şapkası sanmıştır. Tanımlaması için canlı bir gül gösterildiğinde, "onu düz yeşil bir ek parçayla sarılmış kırmızı bir şekil" olarak tanımlamıştır. Gösterilen fotoğraflardan yalnızca Einstein'ın dağınık saçları gibi ayırt edici özelliği olanları tanımlayabilmektedir. Sokakta bazen yangın söndürme musluğunu bir çocuğun kafası zannedip okşamaktadır. Aslında insanları görünüşlerinden değil, yalnızca seslerinden tanıyabilmektedir. Diğer yandan, gözlerinin durumu iyidir, hatta zemindeki bir iğneyi bile fark edebilmektedir. Dr. P. diğer yönlerden normal görünmektedir; hatta müzik yeteneği (artık notaları okuyamaması dışında) hatırı sayılır ölçüde iyidir. Yüzleri ve karmaşık şekilleri görsel olarak tanıma sorunu dışında tek belirgin belirti, bedeninin sol tarafındaki anormal küçük reflekslerdir. İşte size garip bir bulmaca: Nasıl olur da bir kişi iğneyi bulabilirken eşinin kafasını şapka sanabilir? Farkındalığımızla duyularımızın bize anlattıkları arasındaki ilişki nasıldır?

hayalet uzuv bir uzvunu kaybeden bireylerin, kayıp uzuvlarından geliyor gibi görünen duyumları deneyimlemeye devam ettikleri gizemli bir olgudur.

zihin bilinçli farkındalığın içsel öznel deneyimidir; bu terimin fiziksel biçimle doğrudan ilişkisi yoktur.

Eğer bu anlaşılmaz gibi görünüyorsa, **hayalet uzuv** (phantom limb) olarak bilinen olguyu ele alalım. İnsanlar bir kol ya da diğer uzuvlarını kaybettiklerinde, kaybettikleri uzuvlarından geldiğini düşündükleri duyumları deneyimlemeye sıklıkla devam eder. Sacks, kopan parmağını açıkça uzuyor gibi deneyimleyen, buna eli eğer yüzüne yanaşırsa hayalet parmak gözünü dürteceği korkusu eşlik eden bir adamın durumunu bildirmiştir. Adam parmağının olmadığını bilir ancak duyumdan ya da ona eşlik eden korkudan kaçamaz. Problemi anlamak ve tedavi etmek için büyük çabalara rağmen, hayalet uzuv açıklamalarının tümü bir sır olarak kalmaktadır.

Bu her iki olgu, zihin ve beden arasındaki ilişkinin doğruluğunu sorgular. Geleneksel olarak **zihin**, farkındalık deneyimimizi ya da bilincimizi tanımlamak için kullanılır; fiziksel biçimle doğrudan ilişkisi yoktur. *Beden* ise, elbette, fiziksel varlığımızı ifade eder ve çoğunlukla zihnin temeli olduğu hissedilen/düşünülen beyni içerir. Zihin ve beden ayrı mıdır ve bu ayrım yukarıdaki durumlara açıklama getirir mi ya da zihin ve beden altta yatan bütünlüğün yalnızca farklı görünümleri midir? Eğer bu ikisi bir bütünse, o zaman bazen aralarında ortaya çıkan garip uyuşmazlıkları nasıl açıklarız? William James, *Psikoloji'nin Temelleri* adlı kitabında "Bilincin açıklaması, psikoloji için en üst düzey sorudur." demiştir. James bu ifadeyi bir yüzyıldan daha önce söylemiş olsa da ve o günden bugüne çok şey öğrenmiş olsak da bu soruya verilen yanıt hâlâ anlaşılmamıştır. Ancak eğer bir gün yanıt bulunursa, pek çok kişi bunun biyolojik yaklaşıma dayalı araştırmalardan geleceğine inanır.

Giriş

Psikolojiye yönelik biyolojik yaklaşım, adından da anlaşıldığı gibi, insanı biyolojik bir organizma olarak görür. Ne yaptığımız ve hatta ne düşündüğümüzün temellerinin bizim fiziksel yapımızda olduğu düşünülmektedir. Bu yaklaşım, iki ana konuyu anlamak için yapılan girişimlerden ortaya çıkmıştır: Zihin ve beden arasındaki ilişki ve kalıtımın davranış üzerinde etkisi. Her biri biyolojik doğamızın bir yansımasıdır ve çalışma alanları bazen birbiriyle örtüşür ancak bu iki görüş farklı geçmişe sahiptir.

Tahmin edebileceğiniz gibi, biyolojiyle ilgili olan araştırmacılar davranışı tamamen fiziksel olarak görme eğilimindedir. Bir doktor, şizofreninin olası fiziksel nedenlerini tartışırken "Tabii ki fiziksel olmak zorundadır. Orada başka bir şey yoktur." ("orada" ile beyni kastetmektedir) biçiminde yorumda bulunmuştur. Bu nedenle o doktorun mantığı, beynin davranışı belirlediği varsayımına dayanmıştır. Siz bunu şu an çok şaşırtıcı bulmasanız bile, daha önceki zamanlarda bu oldukça radikal görünmekteydi. Hatta 17. yüzyılda pek çok kişi bedenin fiziksel bir varlığı olmayan bir ruh tarafından kontrol edildiğine inanırdı. Ruha inananlar arasında Fransız felsefeci René Descartes de vardı ("Düşünüyorum, öyleyse varım." ifadesiyle tanınır). Hevesli bir gözlemci ve aynı zamanda oldukça dindar olan Descartes, ruhun fi-

ziksel bir varlığı olmayan doğasıyla bedenin görünen fiziksel doğasını uzlaştırmayı denemiştir. Descartes'a göre, insan bedeni bir hayvanınki gibi yapılandırılmıştı; her ikisi de temelde makineydi. Ancak Descartes aynı zamanda insanların (hayvanların aksine) pineal bez adı verilen beyindeki bu küçük bez yoluyla fiziksel bedenle etkileşime giren bir ruhu olduğuna inanırdı. Fransızcada aynı sözcük *(l'âme)* hem "zihin" hem de "ruh" için kullanılabildiğinden, Descartes'in düşüncesi, zihin ve beden arasındaki ilişkiyi belirttiği biçiminde yorumlanmaya başlandı; onun zihin ve bedenin ayrı şeyler oldukları ama birbirlerini etkileyebilecekleri fikri, **düalizm** olarak bilindi. Descartes bedenin işlevini makine benzeri terimlerle anlatırken, onun etkileşimli bakış açısı (elle tutulamaz, yani soyut olan ruhla fiziksel bedenin etkileşimi) aynı zamanda bir uzlaşma noktası oldu. Zihni bedenden ayırarak, düalizm, çok sonraki tartışmalara konu olan bir ayrım yarattı (Damasioi 2005). Bu kavram, doğru ya da yanlış, öyle iyi bilinir hâle gelmişti ki, düalizm batı kültüründe iki yüzyılın büyük çoğunluğunda baskın görüş oldu.

düalizm zihin ve bedenin ayrı olduğu görüşü ilk Descartes'e atfedilir; Descartes beyindeki pineal bez yoluyla ikisinin birbirlerini etkileyebileceklerine inandı.

materyalizm tüm davranışların fizyolojik temelli olduğu varsayımıdır.

Düalizm, uzun geçmişine rağmen pek çok çelişkiyi ortaya çıkarır (ör. fiziksel olmayan zihin, fiziksel bedeni nasıl kontrol edebilir?). Bugün biyolojik yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, zihin ve bedenin tek bir varlık olduğu inancı olarak tanımlanan "*bircilik*"in (monizm) tarafında durarak, düalizmi reddeder (bu inanç, tüm davranışların fiziksel bir temele sahip olduğunu varsayan **materyalizmle** pek çok açıdan eştir.). Başlangıç noktası olarak materyalizm, düalizmin pek çok sorununu önler ancak bu onun doğru olduğunu kanıtlamaz. Dualizm gibi materyalizm de bir *varsayımdır* ve her insan (ya da her kültür) dünya hakkında aynı varsayıma sahip değildir. Daha 1994'te, araştırmacı Francis Crick (DNA'nın yapısını keşfedenlerden biri olarak tanınır.) materyalizmin "bugün pek çok insanın düşüncelerine çok yabancı olduğu ve bu nedenle materyalizmin tam anlamıyla şaşırtıcı olarak tanımlanabildiği" (Crick 1994, s. 3) iddiasında kendini haklı görmüştür. Biyolojik yaklaşımın kalbinde yatan materyalizm hâlâ giderek artan bir biçimde bugünkü psikolojide etkilidir ve bunun nasıl meydana geldiğini göz önünde bulundurmak önemlidir. Anlayışımızdaki pek çok değişim gibi, düalizminden materyalizme değişim, yavaş bir biçimde olmuştur ve bir dizi keşiften etkilenmiştir.

İlginç bir biçimde, önemli bir içgörü, rastlantı sonucu ortaya çıkmıştır. 1745'te (Descartes'ten yaklaşık bir yüzyıl sonra) rahiplikten doktorluğa geçen Julien de La Mettrie adlı Fransız, ateşli bir hastalığa yakalanmış ve bu fiziksel koşulun, onun fiziksel durumu kadar zihinsel durumunu da etkilediğini fark etmiştir. İyileşmesinden sonra bu durumunu dile getiren *L'histoire naturelle de l'âme* (*Ruhun Doğal Tarihi*) adlı bir kitap yazmıştır. Kitapta bedenin bir makine olduğunu ve ruhun zihinden farklı olmadığını ileri sürmüştür. Ayrıca, zihnin bedenin bir parçası olduğunu belirtmiştir. Descartes tarafından önerilen durumun açıkça ötesine giden bu iddia, çok büyük bir protestoya neden olmuştur ancak La Mettrie fikirlerine sıkı sıkıya sarılmıştır. Dinî ve siyasi yetkililerin karşı çıkması, onu kendi kişisel güvenliği için eninde sonunda Fransa'dan ayrılmaya zorlamıştır.

Fransız Devrimi'nde (La Mettrie'den 50 yıldan az bir süre) Cabanis adlı bir doktor giyotin mahkûmlarının başları kesildikten sonra bilinçli olmadıklarını ileri sürebilmiştir çünkü sindirimin midenin işlevi olduğu gibi, bilinç de beynin işleviydi. Ancak hâlâ kimse fizyolojik yapılar ve beyin arasındaki özel bağlantıyı göstermemişti. Sonra 1861'de Bicêtre'deki bir akıl hastanesinde Fransız doktor, Paul Broca, beyin hasarı sonrasında bir adamın anlamlı cümleler kurarak konuşma yeteneğini kaybettiği bir vakayla karşılaştı. Adam birkaç yıl sonra öldüğünde, Broca adamın yetersizliğinin altındaki nedenin beyinde belirli bir noktadaki hasardan kaynaklandığını otopsiyle kanıtlayabildi. **İşlevin lokalizasyonunu** (belli bir beyin alanıyla belli bir davranışı ilişkilendirerek) kanıtlamak, fikirlerin ilerlemesindeki son adımdı. Broca'nın bulgusunun kabulü, tutumlardaki kademeli değişimi tamamlamıştır; böylece elle tutulmayan, soyut bir ruh tarafından kontrol edildiği düşünülen davranış, fizyolojik temele sahip modern bir davranış bakış açısına evrilmiştir. Elbette diğerleri de şimdiki bilgi ve düşüncelerimize katkı sağlamıştır. Burada ifade edilen kısa tarih, zihin ve beden hakkındaki temel varsayımların nasıl ortaya çıktığını basit bir biçimde anlatmak için sunulmuştur.

işlevin lokalizasyonu beynin belli alanlarıyla belli işlevlerin ilişkili olduğu varsayımıdır.

kalıtım bir nesilden diğerine özelliklerin biyolojik iletimidir.

Biyolojik yaklaşımın bir diğer temel bakış açısı olan **kalıtımın** davranış üzerindeki rolü de kademeli bir gelişime sahipti. 18. yüzyılda insanlar bitki ve hayvanların her türünün bağımsız olarak yaratıldığına inanırlardı: İncil'in söylediği gibi "kendi türünden sonra yaşayan her canlı." Bunun gerçekten doğru olamayacağını gösteren belirtiler hâlâ vardır. Büyük biyolog Linnaeus, 1735'te 4.000'in üzerinde bitki ve hayvan türünün bir listesini yayımladı ve Linnaeus'ın sistemli sınıfları, türler arasında bir bağlantı olduğunu ileri sürdü. Daha sonra 1809'da Lamarck isminde Fransız bir doğa bilimci, ilk kez türlerin gelişimi teorisi ya da evrim teorisi olarak, oldukça yaygın bilinen teoriyi sundu. Lamarck çeşitliliğin, elde edilen özelliklerin kalıtım yoluyla nesilden nesile geliştiğine inanmıştır. Örneğin, zürafaların uzun boyunları vardır çünkü her nesil yiyeceğe ulaşmak için biraz daha gerilmiş, boyunları dereceli uzamış ve bu farklılık çocuklarına geçmiştir. Bugün Lamarckçı teoriye genel olarak kuşkuyla bakılır ancak bu teori, özelliklerin kalıtsal bir temele sahip olduğunu ileri sürmesi açısından ileriye atılmış önemli bir adımdı.

Düşüncedeki gerçek köklü değişiklik Charles Darwin' in çalışmasıyla geldi. 1859 yılında yayımlanan *On the Origin of Species (Türlerin Kökeni Üzerine)* adlı eseriyle ortaya çıkan Darwin' in teorisi bir türün bireyleri içindeki farklılıkların şans eseri ortaya çıkacağı ancak farklılığın sırayla ilerleyebildiğiydi. Darwin' in "survival of the fittest" (en güçlü olanın yaşamını sürdürmesi) ilkesi, bireylerin çoğalmak için yeterince uzun yaşamalarına yardımcı olan yalnızca bu farklılıkların bir sonraki nesle aktarıldığı anlamına gelir. Darwin, **doğal seçilim** adını verdiği bu süreç yoluyla, yalnızca özelliklerin kalıtımını desteklemedi, aynı zamanda insanlar ve tüm diğer türler arasındaki evrimsel ilişkiyi de destekledi. O, 1872'de *The Expression of the Emotions in Manand Animals (İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi)* kitabını yazarak bunu daha da belirgin hâle getirdi. (Aslında Darwin kalıtım *kavramını* önerdi ancak onun işleyişi için herhangi bir biyolojik *mekanizma* belirtmedi; bu durum kalıtım için özel bir mekanizma önermiş olan Avusturyalı bir keşiş olan Gregor Mendel' in çalışmasının yeniden keşfine kadar sürdü.)

doğal seçilim bir tür içindeki üreme başarısını arttıran rastlantısal farklılıklarla yeni özelliklerin devamına neden olan evrimsel bir süreçtir. Özü itibariyle hayatta kalmayı ve üremeyi arttıran özelliklere sahip insanların daha çok çocuğa sahip olması daha olasıdır.

La Mettrie gibi Darwin de dinî öğretilerle çelişki içine girdi, bu kez insan "Tanrı'nın suretinde" yaratıldı görüşüyle. Karşıt görüşler bazı hususlarda kişinin İncil'e ait kavramları tam olarak nasıl yorumlaması gerektiğiyle ilgiliydi. Karşıt görüşler uzun yıllar şiddetle devam etti ve hâlâ tamamen sonlanmamıştır ancak Darwin'in ifade ettiği evrim bakış açısı zamanla baskın hâle geldi. Her ne kadar Darwin'in teorisi açıkça kalıtımın nasıl işlediğini belirtmese de kalıtımın davranış üzerindeki etkisi çalışmaları için temel hazırladı.

Günümüzde bu iki kavram -*materyalizm* ve *kalıtım*- bugün psikolojiye yönelik biyolojik yaklaşımın temelidir. İlgili varsayımlar (zihnin fizyolojik temellere sahip olduğu ve davranışın kalıtılabilir olduğu) hem sorulan soruları hem de toplanan veri biçimlerini etkiler. Biyolojik yaklaşım, diğer yaklaşımlarla kıyaslandığında, "kara kutunun içine girmenin" önemini vurgular -yani organizmanın içsel yapısını gözden geçirmek. Broca beyindeki belli bir bozukluğun farklı bir şekilde normal insanlardaki konuşmayı bozabildiğini gösterdi. Darwin ne olduğumuzun anne ve babamızın ne olduğuna en azından bir dereceye kadar bağlı olduğunu gösterdi. Bu bölümde bu gibi fikirlerin davranışı anlamamızı ilerletmesi için nasıl uygulandığına bakacağız.

Fizyolojik sistemin doğası

Daha önce belirtildiği gibi biyolojik yaklaşım, davranışın fizyolojik temelinin önemini vurgular. Yaklaşım, davranışın herhangi bir görünümüne uygulanabilir olduğu hâlde, merak uyandıran soruların çoğunun zihin ve beden arasındaki etkileşimle ilişkili olanlar olduğu görünür. Günlük yaşamımızda bedenin zihni etkilediği durumlarla (kahvenin sizi gergin yaptığı zamanki gibi) ve ayrıca zihnin bedeni etkilediği durumlarla (yöneticilerin kan basıncını yükselttiği zamanki gibi) karşılaşırız. Bu gibi etkileşimlerin mekanizması nedir? Bu bölümde davranışın fizyolojik temelleri hakkında son günlerde bilinenler açısından bu soruya değinmeye çalışacağız ve ayrıca cevaplar geliştirmeyi denerken psikologların karşılaştığı bazı problemleri de ele alacağız.

Zihin, beyin ve merkezî sinir sistemi (MSS)

Zihin ve beden etkileşimini anlamayı denemede karşılaşılan ilk zorluk ilgili terimlerle uğraşmaktır. Örneğin, "Zihin" nerede? Deneyimlenen "benlik" nerede? Bu gibi terimler günlük kullanımımızda açık gibi görünse de bir kimse onları fizyolojik yapılarla ilişkilendirmeyi denediğinde açık değildir.

Pek çok kişi "zihin" ve "beyni" eş tutar ve bu kısmen de olsa doğrudur. Ancak daha net bir ifadeyle *zihin* sözcüğü fizyolojik değil psikolojik bir kavramı ifade eder ve sıklıkla fizyolojik bir yapı olarak değil, bilinçlilik ya da farkındalık merkezi olarak kabul edilir. Mevcut bilgi, beynin gerçekten de bilinçlilik deneyimimize dâhil olduğunu ancak hâlen bilinçliliğin yalnızca beyni ya da bütün fizyolojik sistemi nasıl içerdiği ya da içerip içermediğinden kimsenin emin olmadığını belirtir. Bundan dolayı fiziksel (beyin) ve zihinsel (zihin) etkileşimleri ele almada, kişi ikisinin bir şekilde bağlantılı ya da esasında aynı olduklarını ancak özel bağlantılarının belirgin olmadığını söylemekle sınırlıdır (Daha önce belirtildiği gibi, bu kısmen araştırmacıların bulunduğu bir ***varsayımdır***. Ancak alternatif -yani zihnin fiziksel değil belki "ruhi" olduğu- bizi yalnızca Descartes'ten öncesine götürmeyecek aynı zamanda bilimsel çalışmaları da anlamsız yapacaktır.). Burada son yanıt verilemiyor olsa da fizyolojik sistemin yapısı hakkında bilinenleri ve onun davranış üzerindeki etkisini inceleyeceğiz.

Nöronlar ve sinir sistemi

İnsan bedeni pek çok özelleşmiş türden trilyonlarca özgün canlı hücreden oluşan dikkat çekici karmaşık bir sistemdir. Örneğin mide duvarında belli hücreler hiçbir şey yapmazlar, yalnızca sindirim salgısı üretirler. Diğer hücreler hastalıkla savaşır, oksijen taşır ya da enerji depolar. Bedenin pek çok sisteminin aktivitesini düzenlemek *sinir sistemini* oluşturan uzman hücrelerin ana işlevlerinden biri olan iletişimi gerektirir. Sinir hücreleri ya da **nöronlar** adı verilen bu hücreler, tıpkı bir noktadan diğerine elektro-kimyasal bir ileti taşıyan kablolar gibidir. Bir nöron diğer bir nörona **sinaps** adı verilen bir birleşme noktasında her defasında bağlandığında, bir ileti için diğer alanlara geçiş yapması mümkün olur. *Beyin, spinal kordun/omuriliğin* sinir yolaklarıyla birlikte **merkezî sinir sistemini (MSS)** oluşturur. Beyin, gelen bilgiyi bir araya getirmeden ve kas faaliyetini yönetmeden sorumlu olsa bile, omurilik, hayati bir düzenleyici istasyondur. Örneğin, büyük ayak parmağınız ve beyniniz arasındaki ilk bağlantı (ya da sinaps) yolağın omuriliğinize girdiği yerdedir. Korunması için omurilik omurga kemiği (omurlar) içinden geçer, tıpkı esnek bir boru kılıfındaki kablolara benzer. Bu korumaya rağmen, sırt yaralanması bütün hislerin (duyusal girdilerin) ve yaralanma noktasının aşağısında hareketin (motor kontrolün) kaybına neden olabilen omurilik bozulmasıyla sonuçlanabilir (bk. Şekil 2.1).

Merkezî sinir sisteminin dışındaki sinir yolakları **çevresel sinir sistemini (ÇSS)** oluşturur. **Motor nöronlar** MSS yönetimi altındaki kas faaliyetini başlatmadan sorumluyken, ÇSS'deki **duyusal nöronlar** duyu reseptörleri yoluyla, örneğin gözler ve kulaklarda bazıları bulunanları, dış dünyadan MSS'ye iletiler taşırlar (MSS'yi içeren nöronlar **aracı nöron** olarak adlandırılır çünkü onlar duyusal ve motor nöronlar arasında aracıdırlar.).

Sinir sisteminin temel birimi nörondur. Yukarıda bahsedildiği gibi, bir nöron elektriksel bir sinyalin geçtiği bir kablo gibidir. **Sinir sinyali** adı verilen bu sinyal "kablo" ya da *akson* boyunca geçtikçe temelde aynı kalır örneğin, büyüklükte (amplitütte) her nöronda da aynıdır (nöron yapısının ayrıntıları için bk. Şekil 2.2). Bütün nöronlar benzer temel yapıları göstermelerine ve benzer temel amaçlara hizmet etmelerine rağmen, detaylarında pek çok farklılıklar gösterirler. En çarpıcı farklılıklar büyüklüktedir/uzunluktadır -merkezî kablo ya da akson 1 milimetreden daha azdan (beyindeki nöronlar için) yaklaşık 1 metre (omurilik ve ayak başparmak arasındaki periferik nöronlar için) arasında değişebilir! Nöronlar arasındaki bir diğer fark onların yalıtımlı olup olmamalarıdır: Sıradan elektrik kablolarında olduğu gibi yalıtım iletim kaybını önleyerek verimliliği arttırır. Nöronlarda yalıtım *miyelin* (miyelin aslında bir yalıtım kılıfı sağlamak için kendini aksonun etrafına saran Schwann hücre adı verilen bir başka uzman hücre tipinden oluşur) adı verilen yağlı bir maddeden oluşur. Sağlıklı bir yetişkinin beynindeki nöronların çoğu yalıtılmış olsa da ya MSS'de ya da ÇSS'deki bütün nöronlar yalıtılmış değildir. Oluşum (ve onarımı) yaşam boyu devam ettiği hâlde miyelin oluşma işlemi ceninde başlar ve işlemin önemli bir bölümü yaklaşık 3 yaşında tamamlanır. Türler boyunca doğumdaki tamamlanma düzeyi kabaca davranışsal yeterliliğin düzeyiyle aynı doğrultudadır; örneğin, yeni doğan bir buzağı, insan yavrusundan hem daha iyi yalıtımlıdır hem de doğumda daha kabiliyetlidir. Aynı zamanda miyelin kılıfının tahribatı (multiple skleroz gibi hastalıklarda) iletişimin verimliliğini bozarak sinir sistemi ve davranış üzerinde korkunç etkiler doğurabilir. Elektriksel sinyal nöronların terminallerine ulaştığında *sinaps* adı verilen küçük fiziksel boşluklar bulunur. Karşıdaki sinapsla iletişim sinir sinyali **nörotransmiter** adı verilen kimyasalların salınımını tetiklediği zaman ortaya çıkar. Diğer bölümde göreceğimiz gibi nöronlar, kullandıkları nörotransmiter kimyasallar açısından değişkenlik gösterebilir.

ÇSS'nin yolakları hem duyum hem de hareket için dış dünyayla bağlantımızı sağlaması açısından oldukça önemliyken, bütün sistemi bir araya getirmek ve kontrol etmekten sorumlu olan MSS çok daha fazla karmaşıktır. Yukarıda belirtildiği gibi omurilik hasarı his kaybına ve hatta hareket kaybına (felç) yol açabilir; beynin kendisi de korunmasızdır. ÇSS'deki hasarlı nöronlar genellikle kendilerini onaracaktır; bir kaza sonrasında hasarlı bir kol ya da bacak vakalarının başarılı bir şekilde yeniden bağlanması bunu doğrular. Ne yazık ki MSS'deki nöronlar normal olarak yeniden oluşamazlar; bu nedenle omurilikteki hasar kalıcı yarım felçle sonuçlanabilir.

nöron ("sinir hücresi") sinir sisteminin bir hücresidir.

sinaps "sinyal gönderen" nöronun terminallerinden nörotranmiter kimyasalların akışına köprü olan küçük fiziksel bir boşlukla temsil edilen, iki nöron arasındaki birleşme yeridir.

merkezî sinir sistemi (MSS) omuriliğin sinir yolaklarına ek olarak beyinden meydana gelir.

çevresel sinir sistemi (ÇSS) merkezî sinir sisteminin dışında kalan, duyum, motor kontrol ve iç organların düzenlenmesini içeren sinir yolaklarıdır.

duyusal nöronlar duyum reseptörlerinden MSS'ye bilgi taşıyan ÇSS'deki nöronlardır.

motor nöronlar kas faaliyetini başlatmadan sorumlu ÇSS'deki nöronlardır.

aracı nöronlar MSS'nin parçası olan nöronlardır.

sinir sinyali bir nöron etkin olduğunda ortaya çıkan, çoğunlukla akson boyunca dendritlerden terminallere geçen elektriksel iletimdir.

nörotransmiter nöronlar arasındaki iletişimde rol oynayan bir nöronun terminallerince sinapsın karşısına salınan bir kimyasaldır.

Şekil 2.1 Merkezî ve Çevresel Sinir Sistemi Şekilde gösterildiği gibi, sinir sistemi MSS (beyin ve omurilik) ve ÇSS (MSS'nin parçası olmayan bütün sinirler) arasında olan temel farklılıkla çeşitli alt sistemlere ayrılmıştır. Somatik sistem hem duyusal yolakları (MSS'ye) hem de motor yolakları (MSS'den) içerir.

Kendiniz deneyin

Biz hepimiz bilinçli farkındalığı deneyimleriz ancak bu farkındalık ve davranış arasındaki bağlantılar karmaşıktır. Aşağıdaki örnekleri ele alalım:

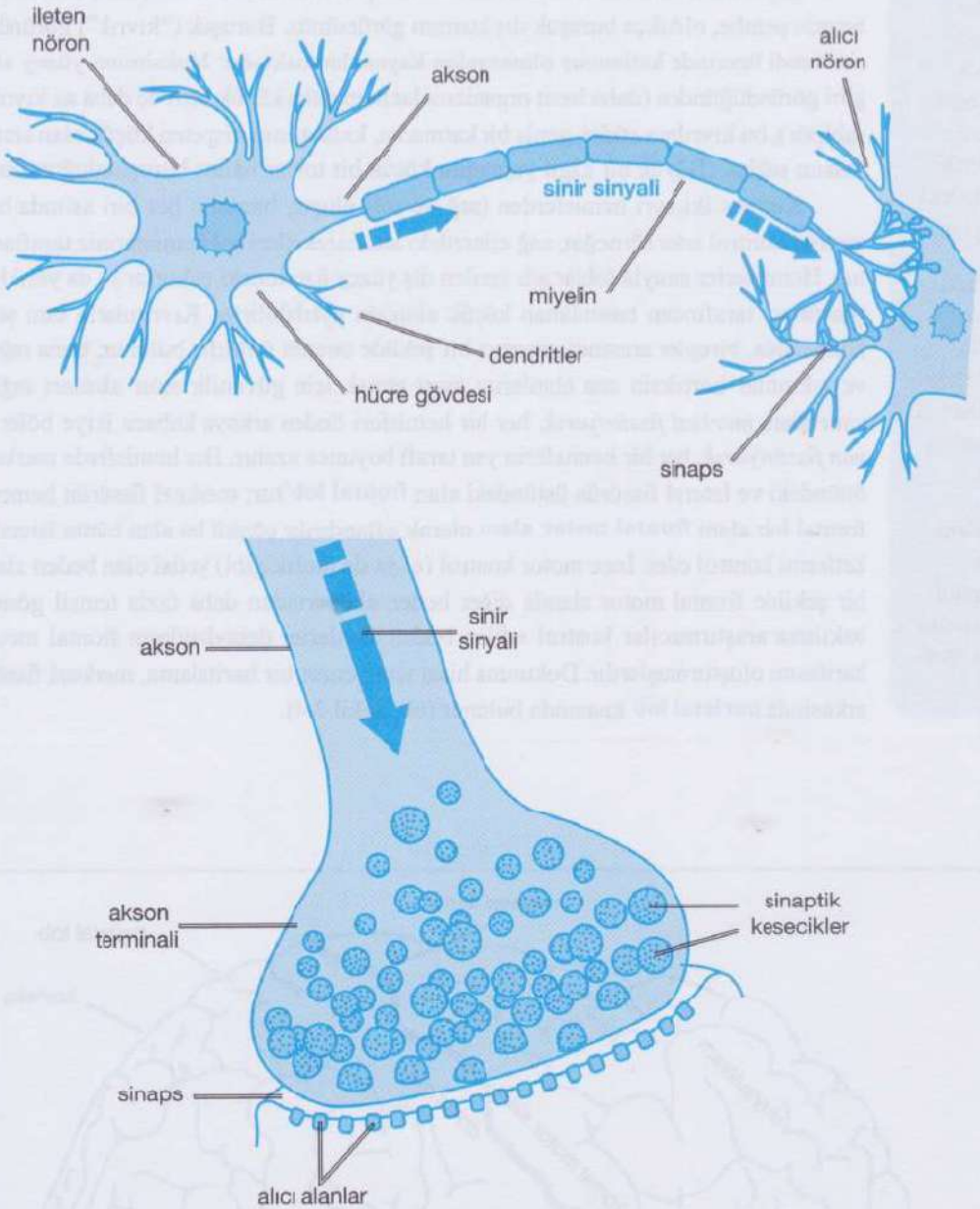
- Bir topa vurduğunuzda (ör.; teniste, golfte ya da beyzbolda) nefes alır mısınız yoksa verir misiniz?
- Daha önce aşina olduğunuz bir yolda hiç yürüdünüz mü ya da araç kullandınız mı ve varış noktasına varmanız üzerine kendinizi gerçekten gezintinizi hatırlamıyor bulduğunuz hiç oldu mu? Oraya gittiğinizden haberiniz olmaksızın orada bulunmanızı nasıl açıklayabilirsiniz?
- Bir sandalyeden ayağa kalktığınız ve yürümeye başladığınız zaman sol ayağınızı mı yoksa sağ ayağınızı mı kullanırsınız?

Tüm bu durumlarda, bilinçli olarak farkında olmadan davranışları yapıyor gibi görünürüz. Eğer bu gibi şeylerin farkında değilsek, bunun zihnin bedenden ayrı olduğu anlamına geldiğini düşünür müsünüz? Neden olabilir ya da neden olamaz? Bu davranışları düzenleyen nedir? Otomatik gibi görünen davranışları yaptığımızdaki parçanızı mı yoksa bu gibi davranışları yaparken diğer şeylere yoğunlaştığınızdaki parçanızı mı "benliğiniz" olarak görürsünüz?

Beyin

beyin kafatası içinde bulunan merkezî sinir sisteminin parçasıdır.

Görsel olarak ele alırsak **beyin** çok da etkileyici değildir; yaklaşık 1.4 kilogram ağırlığında, düzensiz girintili ve çıkıntılı yüzeyiyle grimsi bir yumrudur. Ancak bu yüzeysel görünümü, hem karmaşıklığını hem de becerilerini saklamaktadır. Beyin yaklaşık 100 milyon nörondan oluşur (tahminler küçük bir alanı incelemeyle yola çıktıktan ve orada bulunan sayının bütün yapıya ait olduğu anlamıyla yola çıkana kadar kimse tam sayıyı bilmiyordu.). Sırasıyla, kortekste tek başına (beynin en dış tabakası) bazısı katrilyon (10^{15}) bağlantı ağıyla sonuçlanan, her nöron yüzlerce ya da diğer olası binlerce nöronla bağlantı kurar ve bu bağlantıyı alır (Damasio 1994; Edelman 1992).



Şekil 2. 2 Nöronlar ve Nöral İletim Yukarıdaki şekilde bir nöronun yapısı çeşitli kısımlarıyla resmedilmiştir. Bir nöral iletim ("sinyal"), dendritlerden akson boyunca fiziksel bir boşluk olan sinapsı geçmesi gereken yerde terminale doğru gider. Sinapsın karşısında iletim *nörotransmiter* vasıtasıyla olur, kimyasallar sinaptik kesecikler tarafından salınır, sonrasında karşı boşluğa doğru alıcı nöron üzerindeki alıcı bölgelere kilitlenmek için salınır (bk. alt şekil).

Beyin bir bütün olarak sinir sistemi gibi birçok alana ayrılabilir. Eski anatomistçiler fiziksel bölümler aradılar (korteksteki fissürler/yarıklar gibi ya da limbik sistemdeki amigdalanın özel badem şekli gibi) ve sonra işlevlerini anlamayı denediler. Onlar belli alanların belli işlevlerle ilişkili olduğunu *varsaydılar* ve *işlev lokalizasyonu* adını alan bu varsayım göreceğimiz gibi pek çok içgörüye neden olmuştur. Beyin aynı zamanda oldukça birbirine bağlı bir sistemdir ve beynin farklı kısımlarının işlevleri hakkında bilineni ele aldığımız gibi bu da aklımızın bir yerinde tutmaya değerdir.

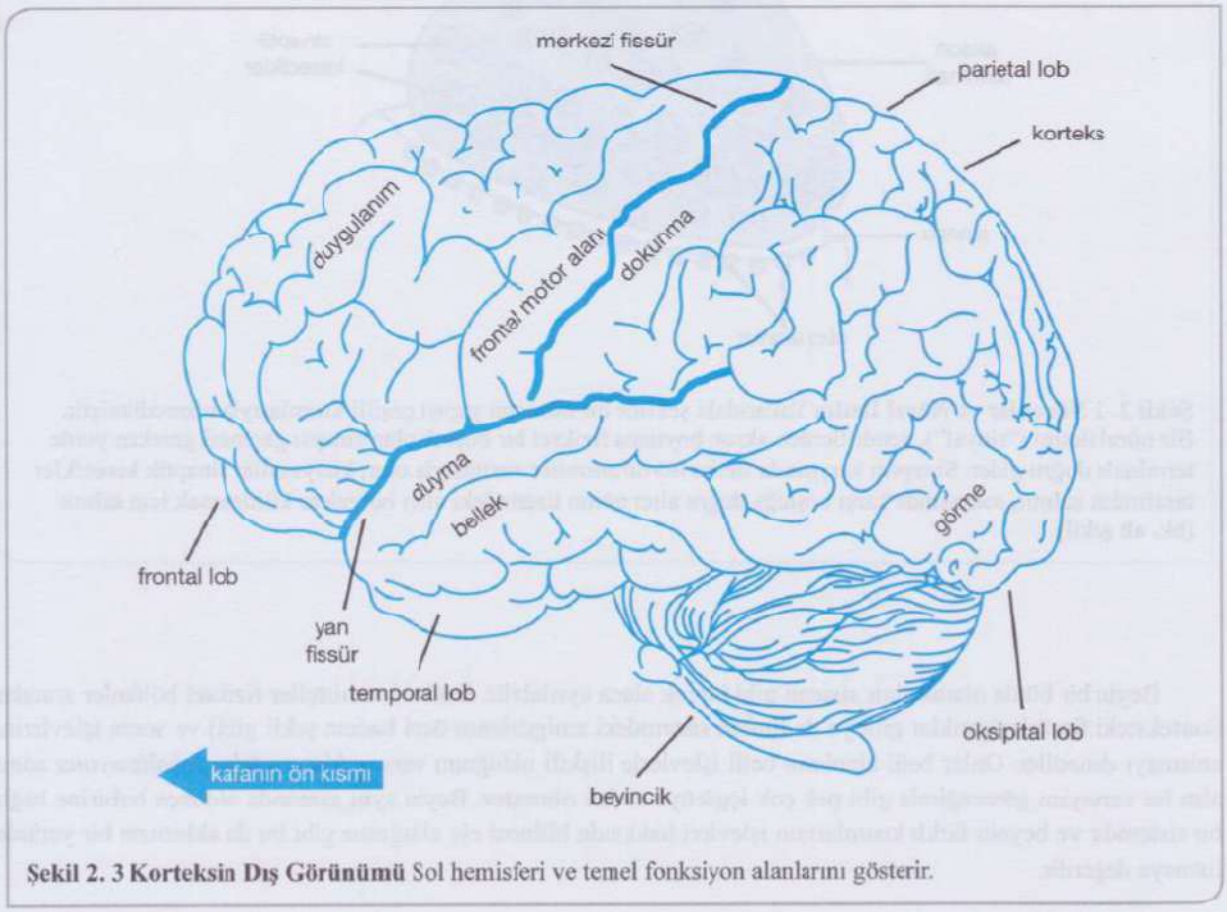
korteks konuşma ve algı gibi yüksek işlevlerimizin pek çoğunu kontrol eden beynin dış kısmıdır; Yunanca'da "kabuk" (bir ağacın üzerindeki gibi) anlamına gelir.

frontal lob merkezî fissürün önündeki ve lateral fissürün yukarısındaki korteks alanıdır; duyguların ve deneyimin yorumlanmasında yer alır.

frontal motor alanı bütün istemli kas hareketlerini kontrol eden merkezî fissürün hemen önündeki frontal lob alanıdır.

Şayet bir insanın kafatasının üst kısmını çıkarırsanız, **korteks** (bk. Şekil 2.3) adı verilen beynin pembe, oldukça buruşuk dış kısmını görürsünüz. Buruşuk ("kıvrık") görünümü korteksin kendi üzerinde katlanmış olmasından kaynaklanmaktadır. Maksimum yüzey alanı önemli gibi göründüğünden (daha basit organizmalar hem daha küçük hem de daha az kıvrık beyinlere sahiptir), bu kıvrılma etkisi, geniş bir katmanın, kafatasının nispeten küçük olan sınırlarına sığmasını sağlar. (Büyük bir kâğıt yaprağını küçük bir tomar hâline buruşturduğunuzu düşünün.)

Korteks iki ayrı hemisferden (sağ ve sol) oluşur, bunların her biri aslında bedenin ters tarafını kontrol eder (örneğin, sağ elinizdeki kas hareketleri sol hemisferiniz tarafından başlatılır). Hemisferler sırayla loblar adı verilen dış yüzey üzerindeki çukurlar ya da yarıklar/çatlaklar (fissürler) tarafından tanımlanan küçük alanlara ayrılabilirler. Kıvrımların tam şekli ve yeri konusunda, bireyler arasında şaşırtıcı bir şekilde önemli farklılık bulunur; buna rağmen girinti ve çıkıntılar korteksin ana alanlarını ayırt etmek için güvenilir sınır alanları sağlar. İki ana sınır alanı *merkezî fissür/yarık*, her bir hemisferi önden arkaya kabaca ikiye böler ve *lateral/yan fissür/yarık*, her bir hemisferin yan tarafı boyunca uzanır. Her hemisferde merkezî fissürün önündeki ve lateral fissürün üstündeki alan **frontal lob**'tur; merkezî fissürün hemen önündeki frontal lob alanı **frontal motor alanı** olarak adlandırılır çünkü bu alan bütün istemli kas hareketlerini kontrol eder. İnce motor kontrol (el ya da dudak gibi) yetisi olan beden alanları ilginç bir şekilde frontal motor alanda diğer beden alanlarından daha fazla temsil gösterir. Aslına bakılırsa araştırmacılar kontrol edilen beden alanlarını detaylandıran frontal motor alanının haritasını oluşturmuşlardır. Dokunma hissi için benzer bir haritalama, merkezî fissürün hemen arkasında **parietal lob** kısmında bulunur (bk. Şekil 2.4).



Şekil 2. 3 Korteksin Dış Görünümü Sol hemisferi ve temel fonksiyon alanlarını gösterir.

Frontal motor alanının dışında, frontal lobun çoğunun temel/primer bir işleve (ör.; doğrudan duyusal verileri almak gibi) sahip olmadığı görünür; korteksin bu gibi alanları **asosiyasyon alanları** olarak tanımlanır. Asosiyasyon alanları, genel olarak diğer beyin alanlarındaki aktiviteyi bir araya getirmede rol oynar; frontal lobtaki bu alanlar karar verme ve duygusal tepki süreçlerine dâhildir (Goldberg, 2001). Frontal lobun duygular üzerinde rolü olması nedeniyle, frontal lob bölümlerini yalıtmanın ya da çıkarmayı içeren **frontal lobotomi** adı verilen bir ameliyat, bipolar bozukluk ya da kronik ağrı vakalarını tedavi etme denemesinde bir zamanlar kullanıldı. Bu ameliyatın arkasındaki gerekçe; eğer frontal lob çıkarılırsa ya da diğer beyin alanlarındaki girdilerden yoksun bırakılırsa, kişiler duygusal bir tepki oluşturamazdı ve böylece aşırı duygudurumlarına (ör. bipolar bozukluk vakasında depresyon gibi) ya da sıkıntıya (kronik stres vakalarındaki) sahip olmayacaklardı. 1940 ve 1950'lerde popüler olan uygulamanın zayıf bir tedavi olduğu sonunda gösterildi ve frontal lobotomiler bugün büyük ölçüde yasaklanmıştır (Goldstein 1950; Shorter 1997).

Korteksin diğer kısımlarına da dair bazı bilgilere sahibiz. Lateral fissürün aşağısında yer alan **temporal lob** işitmede, dilde ve nesne belleğinde rol oynar. Wernicke alanı olarak adlandırılan bir sol temporal lob alanı, dil açısından dili anlaşılır kılmak için çok önemlidir. Bu alanın hasarlı olduğu hastalar genellikle sözcükleri ve cümleleri anlamada zorluklar yaşarlar ve "laf salatası" (akıcı olan konuşma sıraları ancak çok az anlam taşımaktadır, örneğin "Kertenkeleler mavili hiçbir şeyi heceleyemezler.") üretirler. **Oksipital lob**, korteksin arkasında, yalnızca görme için tahsis edilmiştir. Görmeye tahsis edilen geniş alan göz önüne alındığında, kişi görmenin ya çok karmaşık ya da çok önemli ya da her ikisi de olduğu yorumunu yapabilir; aslında deliller her ikisinin de olduğunu belirtir. Diğer duyumlarda olduğu gibi görme deneyimi beyin aktivitesinin yanı sıra duyum aktivitesine de bağlıdır. Uç örneklerde, oksipital lob hasarlı bir kişi mükemmel işleyen gözlere sahip olmasına rağmen fonksiyonel olarak kördür. Beyin fonksiyonu ve duyum deneyimi arasındaki bu bağlantıyı anlama, pek çok araştırmacının zihni beyinle tanımlamada rahat hissetmelerinin diğer nedenidir.

Bu bölümün başında, görebilen ancak genellikle yüzler dâhil ne gördüğünü tanımlayamayan Dr. P.'nin olağan dışı olayını ele aldık. Onun problemi görsel tanımlamadaki zorluklara işaret eden bir **görsel agnozi** örneğidir. Beyninin birincil görsel alanı açıkça sağlamdı çünkü iğne gibi basit biçimleri tanıyabilir ve yolundaki engellerden kaçınmada herhangi bir zorluk yaşamaz. Bunun yerine, onun problemi duyusal bilgiyi uyumlu bir bütüne tamamlamayla ve bunu diğer bilgilerle örneğin insanlara ilişkin anılar gibi, ilişkilendirmeyle ilgiliydi. Bunun gibi hastalıklar oldukça şaşırtıcı olabilir ve aslında Sacks (1985) bu vakanın tanımlanmasında beynin tam etkilenen alanını ya da hasarın nedenini belirtmez. Ancak belirtilerde, görsel duyu verisiyle beynin diğer alanlarındaki işlevleri bağlayan görme asosiyasyon alanının bir rol oynaması olasıdır. Problemlerin örüntüsü (bedenin sol kısmında anormal motor reflekslere eşlik eden, karmaşık örüntüleri bir araya getirmede sorun), özellikle sağ oksipital lobun asosiyasyon alanlarında bir hasara işaret eder.

Korteksin çeşitli parçalarındaki işlevlerde farklılıkların açıkça olmasına rağmen, bu işlevler genellikle birbirine bağlıdır. Örneğin, aşina olunan bir nesneyi tanıdığımızda, genellikle hem görüntüden hem de dokunmadan faydalanırız: Çocuklardan lastik bir topa benzer bir nesneyi tanıması istendiğinde, onlar bir yanıt vermeden önce çoğunlukla topu ellerine alırlar. Bunun altında yatan süreç oksipital ve parietal lobların arasındaki karmaşık etkileşimle ilgili olabilir (James ve ark., 2002). Böylece pek çok kortikal işlevin görünürdeki yerine rağmen, beyin işlevlerinin bir bütün olduğunu her zaman hatırlamalıyız.

Korteks ismini (Yunanca'da "kabuk") hem kıvrık görünümü nedeniyle hem de tıpkı ağaç kabuğunun iç kısmı kaplaması gibi onun da diğer beyin alanlarını kaplaması nedeniyle almıştır. Korteksin altı, diğer beyin alanlarıyla korteksi bağlayan alt kortikal ağlardır, özellikle *limbik sistem* ve *beyin sapı*. Bu alanlar kimi zaman "ilkel beyin" olarak tanımlanır. Adı üzerinde, bu yapılar pek çok alt organizmayla paylaştığımız, önemli davranış örüntülerini kontrol eder. Şekil 2. 5'te **limbik sistemin** önemli kısımları gösterilmiştir; bunlar arasında en önemlisi hem açlık, susuzluk, seks ve diğer temel dürtüleri hem de hormonal işlevlerin düzenlenmesinde önemli rol oynayan **hipotalamustur**.

parietal lob merkezî fisürün hemen yanında ve lateral fisürün yukarısındaki korteks kısmıdır, temel işlevi dokunma hissidir.

asosiyasyon alanları diğer beyin alanlarındaki aktiviteyi bir araya getirmede rol oynamaktan ziyade herhangi bir temel işlevi olmayan (ör. doğrudan duyusal veri almak gibi) korteks alanlarıdır.

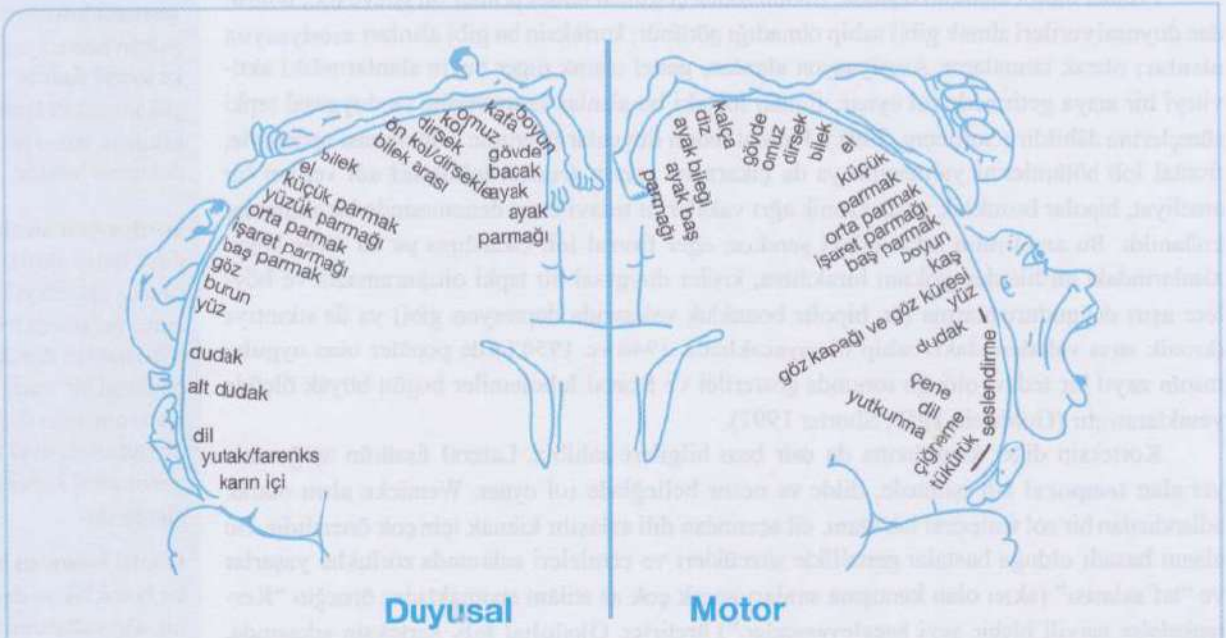
frontal lobotomi bipolar bozukluk ya da kronik ağrı vakalarını tedavi etme denemelerinde frontal lob kısımlarının bölünmesi ya da çıkarılmasıyla ilgili olan; sonra iyileştirici bir yöntem olarak yetersiz olduğu büyük ölçüde gösterilen, 1940'lar ve 1950'lerde popüler olan bir ameliyattır.

temporal lob temel işlevi işitme ve bellek olan lateral fissürün aşağısındaki korteks alanıdır.

oksipital lob yalnızca görmeye tahsis edilmiş korteksin arka büyük bölümüdür.

görsel agnozi görsel tanımanın bozulmasıyla sonuçlanan hastalıklar için genel bir terimdir.

limbik sistem korteksi beynin diğer parçalarıyla bağlayan bir dizi korteks altı yapılardır ve temel pek çok işlevde önemlidirler; limbik sistemin ana parçaları talamus, hipotalamus, amigdala ve hipokampustur.



Şekil 2. 4 Korteksteki Dokunsal ve Motor Temsil Korteksin elektriksel uyarımını kullanan Penfield'in çalışması, merkezî fissür boyunca dokunsal ve motor kontrolün yerini belirlemede yardımcı olmuştur (Şekilde beyin, parietal lobun duyusal alanından frontal motor alanını ayıran fissür boyunca dikey olarak kesilmiştir -Şekil 2. 3 ile kıyasla). Beden parçalarına ilişkin büyüklük kortikal temsile ilişkin düzeyini gösterir (Penfield ve Rasmussen 1957'den sonra.)

hipotalamus limbik sistemdeki en önemli unsurlardan biridir, hipotalamus hem açlık, susuzluk, seks ve diğer temel dürtüleri düzenlerken hem de hormonal işlevleri düzenlemede de rol oynar.

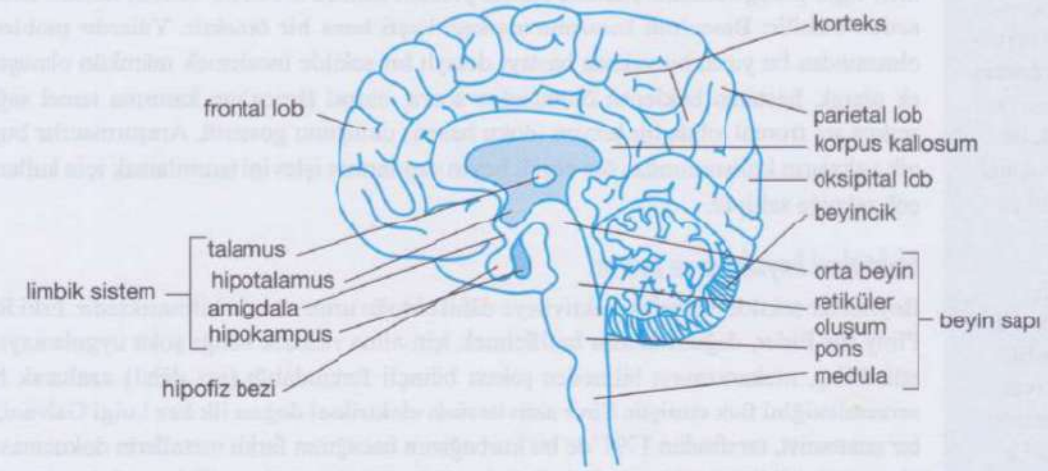
hipokampus bellek işlevleri için önemli olan limbik sistem içindeki bir yapıdır.

amigdala temel duygularda ve olası bellek ve uyaran değerlendirmesinde rol oynayan limbik sistemdeki badem biçimindeki bir yapıdır.

Hipokampus bellek işlevleri için önemlidir; çok iyi bilinen bir vakada, hipokampus hasarına uğrayan bir adam, ameliyattan sonra meydana gelen deneyimlerini sürdürme yetisini kaybetmiştir ancak ameliyat öncesi belleği bozulmamış olarak kalmıştır (Milner 1965). (Bölüm 4'te ele alınacağı gibi, hasar *uzun süreli belleğe* aktarmayı bozmuştur.). Hipokampusun yanında, korku ve öfke gibi temel duygularda rol oynayan **amigdaladır** (şeklinden dolayı Latince'de "badem" anlamına gelir). Duygular davranışımızın önemli ancak karmaşık bir bölümüdür. Araştırmalar amigdalanın duygusal anıları şekillendirmeden (hipokampus ile bağlantıları vasıtasıyla) tutun da öfke ya da korku belirten yüz ifadeleri gibi duygusal olarak önemli olan uyaranları tanımaya kadar duygunun görünümleriyle ilgili olabildiğini göstermiştir (LeDoux 1995; Ohman 2002).

Kafanın arkasında büyük kortikal hemisferler altında kıvrılmış iki küçük hemisfer yerleşmiştir. Bu iki hemisfer **beyinciği** (Latincede tam olarak "küçük beyin") oluşturur. Beyincik, hareketi ve dengeyi, özellikle dikiş dikmek ya da piyano çalmak gibi ince motor faaliyetleri ve hatta jimnastik gibi karmaşık davranışları, yönetmede önemli bir rolü vardır. Bunu hem duyusal sinir sisteminden hem de korteksten bilgi alarak, ki bu bilgilerin pek çoğu komşu bir merkezin, beyin sapı, içinden geçmesiyle yapar. Beyincik hareketlere rehber olmasının yanında duyusal süreçlerde de rol oynuyor gibi görünür (Nixon ve Passingham 2001).

Beyin sapı omuriliğin üstündeki alandır ve üç temel yapıdan oluşur: Medulla, pons ve *retiküler oluşum (retiküler formasyon)* kısmı. **Medulla**, omuriliğin ucunda küçük bir şişlik, aksonları kalp ve diğer iç organlara uzanan nöronlara sahiptir; bu nedenle görevi bedene ait temel süreçleri düzenlemektir. Medullanın üzerinde, **pons** (Latincede "köprü") korteks ve beyincik arasındaki bağlantıyı sağlar. Beyin sapının önemli bir yapısı **retiküler oluşumdur** (retiküler "ince iç içe geçmiş" anlamına gelir), hem korteks hizasına kadar yükselen hem de omurilik hizasına kadar inen bağlantılarla beyin sapı ve limbik sistem boyunca ilerleyen sinir liflerinin yaygın bir ağıdır.



Şekil 2. 5 Beynin İç Görünümü Limbik sistem gibi korteksin çevrelemesiyle normal olarak gizlenen görece "eski" parçaları gösterir.

Kendiniz deneyin

Beyin çalışmaları hakkında daha önce ele aldıklarımıza dayanarak, aşağıdaki bilim kurgu senaryosu üzerine düşünün: Çılgın bir bilim insanı sizi kaçırır ve sizi bilinçsiz hâle getirir. Sonra beyninizi alır ve besin maddeleri sağlayan bir çanağa yerleştirir ve "duyumlar" yaratmak için bir bilgisayara bağlar. Uyandığınızda bedeninizde artık bir beyninizin olmadığını söyleyebilir misiniz? Neden söyleyebilirsiniz ya da neden söyleyemezsiniz? Bilgisayar bütün "duyumlarınızı" sağlıyorsa fiziksel bedeninizin terk edilmiş olması sizin için çok önemli olacak mıdır? Bir beyinle "bağlantının kesilmiş olmasının" dezavantajları ne olacaktır? Herhangi bir avantaj düşünebiliyor musunuz?

Retiküler oluşum duyusal girdileri kontrol ederek düzenleyici bir ağ gibi çalışır; örneğin uyanıklık ve uykululuğu kontrol ederek uyarılmışlık düzeyimizi düzenlemede önemli bir rol oynar.

Böylece beyin ve sinir sistemi davranışlarımızı düzenlemek için bütünleşmiş bir sistem gibi çalışmak zorunda olan özel birtakım yapılardan oluşur. Örneğin, hoş olmayan ya da mide bulandırıcı bir resim görmeyi beklediğimizde, beynin prefrontal korteks, talamus ve hipotalamusu da içeren çeşitli alanlarında aktivite artışı olmasını bekleriz (Herwing ve ark., 2007). Burada verilen açıklama, eksiksiz olarak ele alınmamalı, bu inanılmaz sisteme yalnızca bir giriş olarak ele alınmalıdır. Aynı zamanda, bu irdeleme, bu gibi şeyleri *nasıl* bildiğimiz hakkında çok az şey söylemiştir -örneğin, motor faaliyetlerin frontal lobda yer aldığını nasıl biliyoruz?

beyincik (Latince'de "küçük beyin") kafanın arkasında kortikal hemisferin altında yer alan iki küçük hemisferdir; beyincik hareketleri ve dengeyi yönetmede önemli bir rol oynar.

beyin sapı omuriliğin üstünde bulunan üç temel yapıdan oluşan alandır: Medulla, pons ve ortabeyin.

Beyni anlamak

Beyni anlamayı geliştirmek için araştırmacılar uzunca bir süre gözleme bağlı kalmışlardır. Bir zamanlar, klinik vakalar beynin işleyişini incelemeyi mümkün kılan başlıca yöntemlerdi. Ancak klinik gözlemin kullanılması (vaka çalışmaları) özellikle kontrol eksikliği açısından eksikliklere sahiptir. Örneğin, bir kişi kafasının arkasına ciddi bir darbe almış olabilir ve bir kolunda sonradan olan uyuşmadan şikâyetçi olabilir. Ne yazık ki, kimse darbe ve belirti arasındaki bağlantıyı kolayca yorumlayamaz çünkü darbe kafatası boyunca iletilmiş olacaktır.

medulla aksonları kalbe ve diğer iç organlara uzanan nöronların hücre gövdelerinden oluşan omuriliğin ucundaki küçük bir şişliktir; görevi temel beden işlevlerini düzenlemektir.

pons (Latincede "köprü") korteks ve beyincik arasındaki bağlantıyı sağlayan medullanın üzerinde beyin sapındaki bir alandır.

retiküler oluşum yukarıda hem korteks aşağıda hem de omurilik bağlantılarıyla beyin sapı ve limbik sistem boyunca ilerleyen sinir liflerinin yaygın bir ağıdır; retiküler oluşum duyusal girdileri kontrol eden düzenleyici bir ağ gibi çalışır ve dolayısıyla uyarılma düzeyi, uyanıklık ve uykuyu düzenlemede önemli bir rol oynar.

elektroensefalografi (EEG- "beynin elektriğini yazma"). Kafa derisi üzerine yerleştirilen elektrotlar vasıtasıyla beynin elektriksel aktivitesini kayıt eden bir cihazdır.

beynin elektriksel uyarımı (BEU) içine sıkıca yerleştirilmiş elektrotlar vasıtasıyla uygulanan bir akım yoluyla nöronların yapay uyarımıdır.

Bu nedenle bu vakada, oksipital lobun (darbenin yerine yakın alan) dokunma duyusuyla (belirti) ilgili olduğu anlamı çıkmaz. Klinik yöntem aslında arada bir önemli dönüm noktalarına neden olabilir: Broca'nın konuşma merkezi keşfi buna bir örnektir. Yıllardır problemin var olmasından bu yana, bu vakada hastayı detaylı bir şekilde incelemek mümkün olmuştu. Buna ek olarak, hastanın beklenen ölümünden sonra, otopsi Broca'nın kanısına temel sağlayarak açıkça sol frontal lobda bir lezyon (doku hasarı) olduğunu gösterdi. Araştırmacılar bugün klinik vakaların kullanımından öte çeşitli beyin yapılarının işlevini tanımlamak için kullanışlı pek çok tekniğe sahiptir.

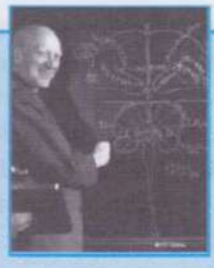
Elektriksel kayıtlama ve uyarım

Beynin bir şekilde elektriksel aktiviteye dâhil olduğu uzun süredir bilinmektedir. Eski Roma'da Pliny the Elder, doğum acısını hafifletmek için alına elektrik balığı şoku uygulamayı tavsiye etti. Pliny, mekanizmayı bilmeden şokun bilinçli farkındalığı (acı dâhil) azaltarak hastaları sersemlettiğini fark etmiştir. Sinir aktivitesinin elektriksel doğası ilk kez Luigi Galvani, İtalyan bir anatomist, tarafından 1791'de bir kurbağanın bacağının farklı metallerin dokunmasında seğirme yapabildiğini gözlemlediğinde fark edildi. Görünüşe göre o ilk kez, bir kasabın çengelde sallanırken bazı kurbağa bacaklarına ulaşmak için metal kıskaçlar kullandığı zaman bu etkinin farkına vardı! (Galvani, kurbağaların bacaklarının aslında bir batarya oluşturan metal araçlarca aktive edildiğini düşünmek yerine kurbağa bacağının dürtüyü oluşturduğu şeklinde yanlış düşündü.) Bu sürecin gerçek doğasının anlaşılması çok sürmemiş olsa da olası çıkarımlar yaklaşık bir yüzyıl göz ardı edildi. Araştırmacıların beyindeki elektriksel aktiviteyi sistematik anlamda incelemeye başlaması yaklaşık 80 yıl önceydi.

1920'lerde ilk beyin-dalga aktivitesi (elektriksel sinyaller olarak isimlendirilir) kaydı **elektroensefalografi (EEG-**"beynin elektriğini yazma") kullanılarak yapıldı. EEG, araştırmacılara aktiviteyi kayıt etme imkânı sağlar ve bugün hâlâ önemli bir araçtır. EEG'ler son zamanlarda algısal tanımayla ilişkili senkronize aktivite örüntülerini tespit etmek için kullanılır; araştırmacılar, belirsiz bir görsel uyaranın bir yüz olarak özellikle insan yüzü olarak tanındığında bir aktivite patlaması olduğunu (Rodriguez ve ark., 1999; Zion-Golumbic ve ark., 2008) ve yüzün ünlü biri olarak tanındığında, sonraki aktivitenin ortaya çıktığını bulmuşlardır (Gosling ve Eimer 2011). Benzer şekilde EEG'ler; frontal beyin alanlarının, sigara içenlerin deneyimlediği nikotin isteğine dâhil olduğuna (Knott ve ark., 2008) ve sigara içenlerin diğer uyaranlar üzerine dikkatini odaklama yetisini azaltıyor gibi görünen sigarayla ilişkili ipuçlarınca aktive edildiğine delil sağlamıştır (Versace ve ark., 2010). Daha çarpıcısı, araştırmacılar EEG kayıtlarını kullanarak bir kazada felç olan ve tüm bilişsel faaliyetlerini kaybettiği düşünülen bir kişinin aslında bilinçli olduğunu gösterebildiler. Bu da o kişinin yoğun bir rehabilitasyon alarak iyileşmesini sağladı (Connolly 2000). Son zamanlardaki çalışmalar EEG kayıtlarının bitkisel hayatta olduğu teşhisi konan insanlarda bilinçliliği ucuz ve etkili biçimde tespit edebildiğini gösteriyor; bu bulgu hiç şüphesiz onların tedavilerini değiştirecek ve umut verici bir biçimde iyileşmelerine yardımcı olacaktır (Cruse ve ark., 2011). EEG kayıtlama bugün Alzheimer bozukluğu, şizofreni ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi nörolojik durumları anlamak ve izlemek için kullanılır (Leiser ve ark., 2011). Bu gibi olumlu sonuçlara rağmen, EEG'nin bir kısıtlılığı, temelinde araştırmacıya beyni gözleme imkânı vermesi ancak beyin aktivitesini doğrudan değiştirme imkânı vermemesinden pasif olmasıdır.

1950'lerde, sinir hücrelerinin elektriksel uyarımı açısından daha doğrudan müdahaleye izin veren teknikler gelişti (Kimi zaman **"beynin elektriksel uyarımı", BEU** olarak da adlandırılır.). Bu teknikte küçük hücre kümeleri istenen alanların içine ince bir tel yerleştirilerek aktive edilir ve sonra küçük elektrik akımı uygulanır (Beynin kendi duyum reseptörleri olmadığından bir elektrotun yalnızca/salt varlığının acı ya da diğer duyumlara neden olmayacağını dikkate alın.). 1954'te Yale Üniversitesindeki araştırmacılar orta beyin ve limbik sistemin belli alanlarının elektriksel uyarımının hayvanlarda kaçınma tepkilerini tetikliyor gibi göründüğünü keşfetti (Delgado ve ark., 1954). Yani, Delgado'nun bulguları basit bir duyusal tepkiden farklı olan bir acı merkezini tespit etmiş gibi görünmekteydi. Sonra aynı yıllarda James Olds, limbik sistemin belli alanlarının uyarımının da haz ortaya çıkarabildiğini keşfetti (Olds ve Milner 1954). Delgado ve Olds hayvanlarda "ilkel beyin" (korteksin altında) alanlarını çalı-

Temel düşünür: Wilder Penfield



Wilder Penfield (1891-1976), Spokone, Washington'da doğmuştur. Princeton Üniversitesinde eğitim almış ve ardından Rodos bursiyeri olarak Oxford Üniversitesine katılmıştır. Oxford'ta, tanınmış nörolog Sir Charles Sherrington'la tanıştığından kariyer yönünün şekil aldığı yer olmuştur. Tıp doktorluğu derecesini Johns Hopkins Üniversitesinde almak için ABD'ye döndükten sonra, iki yıl daha Sherrington'la çalışmak için Oxford'a geri döndü. Sonunda beyin cerrahisinde uygulamaya ilk olarak ABD'de sonra Montreal, Kanada'da başladı. Montreal'de McGill Üniversitesinde profesör oldu ve Montreal Nöroloji Enstitüsünü kurdu. Bu enstitü nöroloji için dünyanın önde gelen merkezlerinden biri oldu ve burası Penfield'ın kortikal işlevlerin haritalanması üzerine öncü çalışmasını yaptığı yer olmuştur. Penfield, epilepsi ve diğer hastalıkların ameliyat süresi boyunca, hasta operasyon masası üzerinde bilinçli uzanırken elektriksel uyarımı kullanarak çeşitli kortikal alanların işlevlerini tanımlamıştır. Bu çalışma geniş bir yelpazede takdir görmüştür ve diğer onurlar içinde Penfield, Kraliyet Derneği'nin bir üyesi oldu. Penfield, 85 yaşında Montreal'de öldü.

şıyordu ve keşfettiklerinin etkisi ilkel duyguları ve dürtüleri yansıtıyor gibi görünmekteydi. Bulgular çarpıcı olduğu hâlde, bu teknikler soruları gündeme getirdi: Bulgular insanlara uygulanır olabilir mi ve bu durumda kortekse ne olacak? İlk cevaplar, Montreal Nöroloji Enstitüsünde bir beyin cerrahı olan Wilder Penfield'in çalışmaları sayesinde aslında oldukça hızlı geldi.

Penfield'in keşfi epilepsiden muzdarip kişilerle çalışırken ortaya çıkmıştır; o, hastalığı tedavi etmek için ameliyat yöntemi olarak kullanılan korteksin uyarımının bilinçli kişilerde etkilerini tespit etmiştir. Pek çok vakada epileptik nöbetler daha sonra korteksin diğer kısımlarına yayılan bir fokal alandaki aktivitenin rastgele ortaya çıkmasıyla tetiklenir. Bu gibi ciddi nöbetlerden muzdarip kişileri tedavi etmek için Penfield bazen nöbeti ortaya çıkaran alandaki hücreleri yok ederek ameliyat ederdi. Penfield, temel işlev hasarlarını önlemek için çıkarmayı planladığı dokuların hangi faaliyetleri etkileyebileceğini bilme ihtiyacı duymuştur. Bunu öğrenmek için, o önce korteksin çeşitli alanlarını uyarmış ve hasta (ameliyat boyunca bilinçli olan) tarafından belirtilen etkileri gözlemiştir. O, ameliyatın kendisini oldukça doğru yaparak bundan bir korteks "haritası" ve onun işlevlerini oluşturmuştur. Böylece Penfield hastalarına daha etkili yardım edebildi ve beyni anlamamızı da ilerletti.

Elektriksel uyarım beyin ve zihin hakkında bazı temel soruları ortaya çıkarır. Bir sorun işlevlerin yeriyle ilgilidir. Materyalist bakış açısına göre zihnin bütün işlevleri bedendeki aktivitelere bağlıdır. Bu bakış açısının daha basit şekli, davranışın her görünümünün beyindeki özel bir yer tarafından üretildiğini söyler; yani, bu işlevlerin bölgesel hâle gelmesidir/lokalize olmasıdır. Broca sol kortikal hemisferdeki konuşma işlevlerinin tam yerini belirttiğinde, bu durum için destek sundu. Benzer şekilde Penfield'in çalışması korteksin belli alanlarının belirli hareketleri, duyumları ve hatta anıları (bulguları için Şekil 2.4'e tekrar bakınız) kontrol ettiğini belirtti. Böylece, elektriksel uyarım bize, bütün davranış görünümlerini tanımlamamıza ve sonunda onları kontrol edebilmemize izin verebiliyor gibi görünür. Birinin bu gibi bir kontrolü ele alabilmesinin ne kadar uzakta olduğu belirsiz olsa da araştırmacılar uygulamanın sınırlarını genişletmeye devam etmektedir. son zamanlardaki bir çalışma içine sıkıca elektrot yerleştirilen ve ufak bir video kamerayla donatılan farelerin uzaktan araştırmacının yönlendirdiği yeri incelemek için kontrol edilebildiğini kanıtlamıştır (Talwar ve ark., 2002).

Bu düşünüş çizgisi insanların duygudurumlarını kontrol etmek için ilaçları kullanmak yerine BEU kullanmaktan tutun da hükümetlerin her vatandaşın beynine sıkıca yerleştirilen bilgisayar kontrollü sistemler yoluyla yasaları zorla kabul ettirmeye kadar çeşitli senaryolara yol açabilir. Bu olasılıklar korkutucu ve Orwellci görünebilir ve karşı çıkanlar soruları gündeme getirmede hızlı olmuşlardır. Genellikle sorular ahlaki görürüme odaklanır: BEU'yu kontrol eden bilgisayarları kim kontrol edecek ve hangi tip davranışlar ödüllendirilmeli ya da cezalandırılmalı? Ancak bunu tamamen ahlaki bir kriz olarak kabul etmeden önce kişi konunun bilimsel temellerinde buna dikkatlice bakmalıdır.

BEU ile ilgili sorunlar bulunur ve sorunların hepsi bir bakıma işlevin lokalizasyonu meselesiyle bağlantılıdır. En basit biçimiyle kabul edilirse, herhangi bir davranış biçiminden sorumlu belli bir merkez vardır. Şimdilik bu görüşü destekleyen bulgular yetersizdir. Daha ilkel hayvanlar, davranışlarında büyük ölçüde fizyolojik belirlenim gösterirler (sıklıkla "içgüdü" olarak adlandırılır). Ancak insanlarda kıyaslanabilir davranışlar için bile "böyle doğrudan bir ilişki" nispeten daha az görünür. Örneğin erkek dikenli balık basmakalıp kur ritüelleri gösteriyorken insanın erkek cinsi bunu yalnızca kültürünün dikte ettiği boyutta yapar; bundan dolayı kurun insanlarda belli bir nöral yapıya

bağlı olması olası görünmemektedir. Eğer gerçek bir işlev lokalizasyonu yoksa kişi her hareketin tamamen kontrolünün mümkün olup olmayacağını sorgulamalıdır. İkinci problem de insanlar içindeki farklılıkla ilgilidir. Fizyolojide Nobel ödülü alan Gerald Edelman, beyin yapısının genel örüntüleri insanlar içinde aynıyken nöral bağlantıların detaylarının önemli derecede farklı olduğuna işaret etmiştir. Bu, lokalizasyon olsa bile, işlevlerin haritalanmasının hâlâ vaka/olay bazında yapılması gerektiğini belirtir (Edelman, 1992).

Elektriksel uyarım büyük ölçüde beyni anlamamıza yardımcı olduğu hâlde, bir araştırma aracı olarak sınırlılıklara sahiptir. Her şeyden önce, BEU yapay bir süreçtir. Bir elektrot yerleştirmek yakınındaki yüzlerce hücreyi tahrip eder ve uyarımın etkilerinin kendisi normal nöral aktiviteye benzemez. Genel olarak, uygulanan akım ya bir çeşit alternatif akım biçimi ya da bir dizi kısa doğrudan akım titreşimleridir. Her iki durumda da etki, yakın alandaki bütün nöronları, belki binlerce hücreyi, yapay olarak uyarmaktır. Daha sonra bu hücreler *eş zamanlı* olarak ateşlenirler; bu, böyle bir bölgedeki normal sinir işlevi açısından neredeyse hiç normal değildir. Böylece güncel BEU teknikleri beyin aktivitesini başlatır ancak beynin normal mekanizmalarının kopyasını yapamaz/tekrar edemez. Yalnızca kortekste yaklaşık on milyar nöron olduğundan, BEU'nun önemli herhangi bir alan üzerinde beynin örüntülerini taklit etmesi hiç mümkün değildir. Bu zorluklar ele alındığında, araştırmacıların MSS'ye göre periferik sinirlerdeki elektriksel uyarımı ("işlevsel elektrik uyarımı" ya da İEU olarak adlandırılır) kullanarak daha çok başarı elde etmiş olmaları dikkate değerdir. Örneğin, doktorlar bacak kaslarını uyarmak için İEU kullanarak felçli insanların yürümelerine olanak sağlayan bir sistem geliştiriyorlar (von Wild ve ark., 2002). İEU her iki kolu ve bacağı felçli olan insanların felçli elleriyle nesne kavrayabilmeleri için de kullanıldı (Kapadia ve ark., 2011; Popovic ve ark., 2006) ve omurilik hasarlı insanların oturma pozisyonlarını kontrol edebilmelerini sağlamak için umut vaat eder (Wilkenfeld ve ark., 2006).

Kendiniz deneyin

Elektrotları beynin içine yerleştirme düşüncesi yazarlar dâhil birçok kişiye fantastik geldi. Örneğin, Michael Crichton -kendisi doktor olarak eğitilmiştir- kontrol edilemeyen epilepsisi olan bir adamın beklenmeyen yan etkilerle beyninin haz merkezine yerleştirilen elektrotlarla tedavi edildiğini anlatan *Son Adam (Orijinal Adı: The Terminal Man)* başlığında bir bilim kurgu romanı yazmıştır. Bu düşünce hastalığın bulunmadığı vakalara da hitap edebilir: Beyninizin haz merkezine elektrot konmasını eğer teknik ve etik kısıtlamalar buna engel olmazsa, ilginç bulur muydunuz? Neyi avantaj ve neyi dezavantaj olarak görürdünüz?

Elektriksel uyarım beyni anlamamızı geliştirmede faydalı olmuştur. Buna ek olarak Penfield gibi klinik çalışmalar, epilepsi gibi hastalıkları en iyi, en basit şekilde tedavi etme yöntemi sundu. Aynı zamanda bu yöntem, beynin bir bütün olarak nasıl işlev gördüğünü bize açıklayamamasından özü itibariyle sınırlıdır. Bu, bilinçlilik gibi büyük çaptaki işlevlerin BEU ile açığa kavuşturulmasının mümkün olmadığı anlamına gelmektedir. Bu nedenle diğer yaklaşımları incelememiz gerekir.

Bilgisayarlı görüntüleme teknikleri

Son zamanlarda çeşitli teknikler geniş beyin alanları içindeki aktiviteyi çalışmak için geliştirildi. Bilginin analizine yardım etmek için bilgisayarları kullanan bu **bilgisayarlı görüntüleme** teknikleri, araştırmacıların beyin işlevi hakkında yeni anlayışlar/içgörüler kazanmasına olanak sağlar (Barinag 1997; Kevles 1996). Her tekniğin detayları farklılaştığı hâlde, onlar bir televizyon monitöründe izlenebilen bilgisayarın bir dizi iki boyutlu imgeleri üç boyutlu beyin modellerine dönüştürmede kullanılması açısından benzerdir. İlk teknik, *bilgisayarlı eksen tomografisi* (CAT tarama), 1971'de İngiliz mühendis Godfrey Hounsfield tarafından geliştirildi. Bu teknik beynin bir 3-D resmini yaratmak için bir bilgisayar tarafından birleştirilen bir dizi X-ray görüntülerini kullanır. Ancak CAT taramanın sınırlılığı herhangi bir X-ray'de olduğu gibi fiziksel yapıları göstermesi ancak beynin içindeki aktivite hakkında hiçbir şey ortaya çıkarmamasıdır.

bilgisayarlı görüntüleme beyin işlevlerini çalışmak için bir televizyon ekranında izlenebilen bilgiyi 3-D beyin modeline dönüştürmek için bilgisayarları kullanan tekniklerdir.

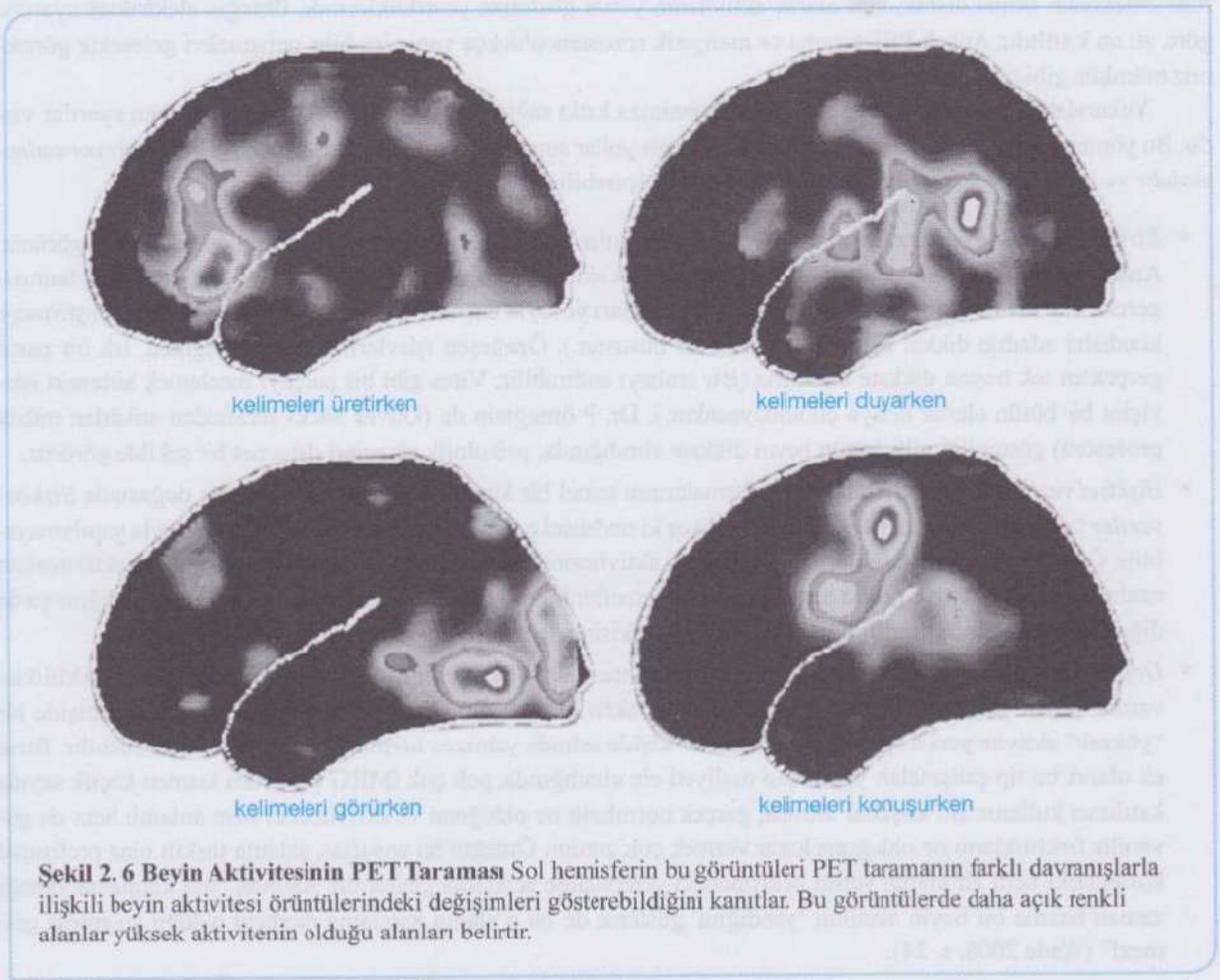
CAT taramanın gelişimi sonrasında, daha yeni teknikler beyin hakkında daha detaylı bilgileri doktorlara ve araştırmacılara sağlamıştır. **Pozitron emisyon tomografi (PET)** taramada, enerji için hücreler tarafından (beyin hücreleri dâhil) kullanan glikozla birlikte kısa süreli bir radyoaktif madde kan dolaşımına enjekte edilir. Sonuç olarak enjeksiyon verildiğinde, beynin aktif alanları glikozu ve onunla birlikte radyoaktif izleyicileri daha fazla emer (bk. Şekil 2.6).

Duyarlı detektörler sonra izlerin yerini belirler ve böylece beynin hangi kısımlarının daha aktif olduğunu araştırmacılara bildirir. PET tarama beyin işlevleri ve çeşitli bilişsel süreçler arasındaki bağlantıyı çalışmak için kullanılmıştır -örneğin, dilde frontal lobun rolü gibi (Ravnkilde ve ark., 2002). PET tarama beyindeki aktiviteyi çalışmaya yardımcı, faydalı bir görüntüleme tekniği olmasına rağmen iki önemli kısıtlılığı vardır: Radyoaktif izleri kullanma oldukça invaziftir (girişimsel olan) ve glikozun emilimi yavaş yavaş ortaya çıktığından aktivite örüntülerinin yaklaşık 30 saniyelik aralıklarla ortalaması alınmalıdır.

Manyetik rezonans tarama ("nükleer manyetik rezonans" ya da **"manyetik rezonans görüntüleme"**-MRG tarama gibi farklı şekillerde tanımlanır) tersine, radyoaktif bir izleyici enjeksiyonu gerektirmez; onun yerine hızla değişen manyetik bir alana hücrelerin içindeki elektrik yüklerinin tepkisini değerlendirir; bu işleme *rezonans* adı verilir. Nasıl kullanıldığına bağlı olarak, manyetik rezonans yapılar ya da aktivite örüntülerini çalışmak için kullanılabilir; ikinci amaç genellikle *fMRG* "fonksiyonel/işlevsel manyetik rezonans görüntüleme" olarak ifade edilir. Radyoaktif bir iz kullanmaya dayanmaması nedeniyle, manyetik rezonans invazif değildir ve fMRG yalnızca birkaç saniyelik aralıklarla aktivite değişimini tanımlama olanağı sağlar; bu iki neden, bu tekniği PET taramadan bir miktar daha etkili kılar. fMRG kullanımı beyin işlevlerinin önemli görünümlerini anlamamızı geliştirmiştir; örneğin, duyusal ve motor görevler esnasında serebellar aktiviteyi çalışmak beyinciğin hareketleri düzenlemeden daha fazla iş yaptığını bilmemize neden olmuştur (Gao ve ark., 1996). Başka bir çalışmada, MRG'ler Penfield'in klasik korteks haritalamasının (bk. Şekil 2.4) yüzle ilişkili alanlarda hatalar içerebildiğini göstermiştir; özellikle alın ve çeneyle ilişkili kısımların yerleri değiştirilmelidir (Servos ve ark., 1999).

pozitron emisyon tomografi (PET) kan dolaşımı yoluyla enjekte edilen radyoaktif bir izleyicinin emilimini görüntüleyerek beyin aktivitesini çalışan bir tekniktir.

manyetik rezonans görüntüleme (MRG) hızla değişen bir manyetik alanda hücrelerdeki elektriksel yükler üzerindeki etkileri gözlemleyerek beyni çalışan bir tekniktir; değişimler ya beden yapıları ya da aktivitesini çalışmak için kullanılabilir.



Şekil 2. 6 Beyin Aktivitesinin PET Taraması Sol hemisferin bu görüntüleri PET taramanın farklı davranışlarla ilişkili beyin aktivitesi örüntülerindeki değişimleri gösterebildiğini kanıtlar. Bu görüntülerde daha açık renkli alanlar yüksek aktivitenin olduğu alanları belirtir.

fMRG'nin kullanımı aynı zamanda standart yalan makinelerine bir alternatif olarak yalanı tespit etmek için kullanılmasını önermeye neden olmuştur: Bir çalışmada araştırmacılar prefrontal korteksteki beyin aktivitesi örüntülerini inceleyerek kişinin yüzde 78 doğru ya da yalan söyleyip söylemediğini belirtebileceklerini gösterdi (Langleben ve ark., 2005). Ancak birkaç çalışmayı derledikten sonra, Spence (2008) kişilerin yalan söylediği zaman aktif olan prefrontal korteksteki tam alanının çalışmadan çalışmaya, hatta bazıları aynı araştırmacılar tarafından aynı ya da oldukça benzer teknikler kullanılarak yapılmış olsa bile, farklılık gösterdiğine işaret eder. Oldukça yeni veriler de fMRG kullanarak yalanı tespit etmedeki doğruluğun kişi yalan söylüyor olduğunu belirten istemli, güç algılanan jestler yaptığında yaklaşık yüzde 33'e düştüğünü belirtir (Ganis ve ark., 2011). Yani "Ben yalan söylerken ayakkabımda ayak parmağımı oynatacağım." diye düşünen ve bunu hiç kimsenin bilgisi olmadan yapan kişi, yalan bulucu fMRG'yi yenme olasılığına sahiptir. Uzunca bir süre için gerçek dünyada fMRG'yi yalan bulucu olarak kullanmanın etik ve fayda temelinde kesinlikle belirgin kısıtlılıkları olacaktır.

Yeni nesil tarama teknikleri, daha önce mümkün olmayan, beyin işlev görünümlerini incelemek için araştırmacılara olanak sağlayarak beyin işlevleri araştırmalarına güçlü bir araç sağlar. Aynı zamanda tarama yöntemleri çeşitli hastalıkları tedavi etmede de yardımcı olur. Örneğin, PET tarama, normal bireylerle kıyaslandığında depresif hastaların kortekslerinde fark edilebilir aktivite azalması ve şizofreni hastası olan kişilerde frontal-lob aktivitesinde azalma tespit etmiştir (Kasper ve ark., 2002); MRG çalışmaları majör depresyon bozukluğu olan kişilerin temporal lobunda, hipokampusunda ve amigdalasında anormallikler tespit etmiştir (Caetano ve ark., 2007). Dahası beyin görüntüleme tekniklerin depresyonun tedavisinde kullanılan ilaçların etkililiğini değerlendirmeye yardımcı olabilir (Drevets ve ark., 2002). Bilingual olan (iki dil bilen) kişilerde dili incelemek için fMRG kullanan araştırmacılar, ana dille ilgili frontal lob alanlarının yetişkinken öğrenilen ikinci dille ilgili alanlarla kıyaslandığında farklı olduğunu tespit edebildi. Bu felçten mustarip iki dil bilenlerin neden bazen yalnızca bir dili kaybettiklerini açıklamamıza yardımcı olur ve terapi için gereklidir (Kim ve ark., 1997).

Çok faydalı olmasına rağmen, bilgisayarlı tarama teknikleri de iki temel uygulama kısıtlılığına sahiptir. İlk olarak, onları hem elde etmek hem de kullanmak pahalıdır ve kullanımının rutin olması uzun bir süre mümkün görünmemektedir. İkinci olarak, tam olarak aktivitenin yerini gösterme yeterliliklerinde, örneğin elektriksel uyarıma göre, şu an kısıtlıdır. Ancak PET tarama ve manyetik rezonans oldukça yeni olsa bile, gelişmeleri gelecekte görmemiz mümkün gibi görünmektedir.

Yukarıdaki yöntemlerin her biri beyni anlamamıza katkı sağlamaktadır ancak eklenmesi gereken uyarılar vardır. Bu yöntemler beyin aktivitesini *gözlemek* için yeni yollar sunar ancak yine de araştırmaların bulguları *yorumlanmalıdır* ve bu farklı varsayımları ve olası kısıtlılıkları içerebilir.

- *Birbirine bağlılık ve karmaşa*: Pek çok vakada bulgular işlevin lokalizasyonu kavramını destekler gibi görünür. Ancak beynin birbirine oldukça bağlı olduğunun ve aktivitesinin oldukça bütünleşmiş olduğunun hatırlanması gerekmektedir (Beynin çoğunun asosiyasyon alanları yoluyla başlıca işlevlerinden daha çok, bütünleştirmeye kendisini adadığı dikkat edilmesi gereken bir hususdur.). Özelleşen işlevlerin varlığına rağmen, tek bir parça gerçekten tek başına dikkate alınamaz (Bir arabayı andırabilir: Vites gibi bir parçayı incelemek sistemin işleyişini bir bütün olarak ortaya çıkarmayacaktır.). Dr. P örneğinin de (Oliver Sacks tarafından anlatılan müzik profesörü) gösterdiği gibi, bütün beyni dikkate alındığında, psikolojik süreçleri daha net bir şekilde görürüz.
- *İlişkisel veriler:* Beyin görüntüleme çalışmalarının temel bir kısıtlılığı genel olarak onların doğasında *ilişkisel veriler* üretiyor olmasıdır. Bu şu anlama geliyor ki nedensel çıkarımlar bu verilerden tam anlamıyla yapılamayabilir. Örneğin, şizofreni hastalarında frontal lob aktivitesinde azalma bulunduğunda, bu frontal lob aktivitesinin azalmasının şizofreniye neden olup olmadığını, şizofreninin frontal lob aktivitesini azaltıp azaltmadığını ya da diğer faktörlerin (nörotransmiter düzeyi gibi) her ikisine de neden olup olmadığını belirtemez.
- *Değişkenlik:* Daha önce belirtildiği gibi, insanlar arasındaki beyin yapılarının detaylarında önemli farklılıklar vardır. Beyin görüntüleme tekniklerini kullanan aktivite düzeyini inceleyen beyin çalışmaları, bir kişide bir "yüksek" aktivite yeri tespit ederken diğer bir kişide aslında yalnızca normal aktivite yeri tespit edebilir. Buna ek olarak bu tip çalışmaları yapmanın maliyeti ele alındığında, pek çok fMRG çalışması kısmen küçük sayıda katılımcı kullanır. Bu koşullar altında, gerçek normların ne olduğuna ve aktivitedeki hem anlamlı hem de güvenilir farklılıkların ne olduğuna karar vermek çok zordur. Örneğin bu unsurlar, yalanla ilişkili olan prefrontal korteksteki belli bir alanın yerini belirtmedeki yetersizliğe açıklama getirebilir. Aslında "biri karalama yaptığı zaman tarama bir beyin alanının 'yandığını' gösterse de bu o alanın karalama merkezi olduğu anlamına gelmez!" (Wade 2006, s. 24).

Kendiniz deneyin

Birkaç yıl önce araştırmacılar temporal lob epilepsisi olan bazı insanların bir nöbet geçirdiğinde onların aynı zamanda mistik ya da dinî gibi görünen bir deneyim de yaşadığını belirtmiştir. Medya hemen beynin temporal lobundaki bu alanlara "Tanrı noktası" adını verdi ve Tanrı inancının beyindeki bu alanın doğal bir işlevi olduğu yorumunda bulundu. Yakın zamanlarda mistik ya da dinî deneyimlerin tek bir lokalize noktayla ilişkili olmadığı fakat pek çok beyin alanındaki aktiviteyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Beauregard ve Paquette 2006).

Araştırmacılar bazen dinî inançları "basit" inanç olarak sayma eğilimindedir ancak gerçek muhtemelen çok daha karmaşıktır. Herhangi bir inanç sistemi (inanç; Tanrı inancı, siyasi bir ülkü ya da felsefik bir kavram olsa da olmasa da) pek çok unsuru içerir: İnançla ilgili bilgi ve kavramların belleği, kavramların anlamını anlama, belli kavramları doğru olarak kabul etme kararı ve kişilerin yaşamlarına ve dünyanın özelliklerine kavramları uygulama; iman ve inançla ilişkili duyguların da bulunduğunu varsaymak mantıklıdır. Dinî inançla ilgili verilen bu kısmi unsurlar listesi ele alındığında, bütün görünümlerin beynin çok küçük bir alanında bulunduğunu farz etmek gerçekçi midir?

Bir süre için "Tanrı noktası" olduğunu farz edelim. Ateizm için nasıl bir açıklama getirebiliriz? Eğer bir cerrah, bir kişinin beynin o alanında tümör olması nedeniyle, bu alanı çıkarırsa ne olur? Ameliyat sonrası kişi şimdi bir ateist mi olacaktır? Agnostiklere ne dersiniz? Onların "Tanrı noktası" arızalı olarak kabul edilebilir mi?

Davranışta kimyasal süreçler

Önceki bölümde ele alındığı gibi MSS, davranışları düzenlemede önemli bir rol oynar. Nöronlar duyusal iletileri iletir ve motor tepkilerin neredeyse anlık ortaya çıkmalarına izin verir; sıcak bir sobaya dokunma ve hızla elini çekme süreci iyi bir örnektir (Bu, basit nöral döngü biçimi olan *spinal refleks yayı* denilen bir örneği temsil eder; o, omurilikteki bir sinaps yoluyla bağlanan yalnızca duyusal bir nöron ve bir motor nöron içerir.). Bu gibi deneyimlerden sahip olabildiğimiz izlenime rağmen, sinir iletimi aslında anlık değildir: Büyük miyelinli duyusal sinirlerde sinir uyarıları için en hızlı sürat beyin sapında her saniyede (nokta nokta) yalnızca onda bir metrede yavaşlayarak saniyede yaklaşık 150 metredir. Bir uyarana yanıt verme **tepki zamanımız** bu iletişim sisteminin sınırlılıklarının bir yansımasıdır. Örneğin, araba kullanırken, durmanız gereken bir şeyler gördüğünüz zaman hız pedalından ayağınızı kaldırmaya başlamanız saniyenin yaklaşık dörtte üçü kadar zaman alır. 80 km/s'de o an yaklaşık 17 metre yol alırsınız -yani fiziksel olarak arabayı durdurmak için frenlere zaman tanınmaz!

tepki zamanı uyaran ve tepki arasındaki süreyle ölçülen, uyarana bir tepki oluşturmak için gerekli zamandır.

Nörotransmiterler

Sinir sistemi daha az anlık olmasına karşın, bedenin iletişim ağı olarak görevini yerine getirmede oldukça etkilidir. İletiler bize hem içsel hem de dışsal çevreyi algılama ve ona tepki verme olanağı sağlayarak sürekli iki yönlüdür. Bu sistemde, birincil sinyaller aksonlar boyunca giden sinir uyarılarıdır. Bir aksonun nöronu elektriksel bir sinyalin yerini alan bir kabloya benzeyebilirken, bir sinir uyarısı yalnızca onu oluşturan nöron içinde gezer. İki nöron arasındaki birleşme yeri, *sinaps*, fiziksel bir boşluktur. Bu boşluğu birleştirmek için nöronların arasındaki iletişim kimyasalların değiş tokuşuna bağlıdır. *Nörotransmiter* adı verilen bu kimyasallar bir nöronun terminalleri tarafından salınır ve sinaptik boşluğun karşısına sonraki nöronun alıcılarına doğru akar.

İlk tanımlanan nörotransmiter olan *Asetilkolin*, motor nöronlar tarafından salınan kas liflerini aktif etmek için salınır; o, MSS'de öğrenme ve belleğe dâhil olmuştur (Bull ve ark., 1997). Asetilkolin 1930'larda ilk kez tanımlandıktan sonra, nöral iletime dâhil olan yaklaşık 100 kimyasal bulunmuştur (Cooper ve ark., 1991). Örneğin *Dopamin* hem motor kontrol hem de duyusal işlemde rol oynar; duyusal yolaklarda yüksek düzeyde bulunması kısmen şizofreniyle ilişkiliyken, motor yolaklarda düşük düzeyde bulunması Parkinson hastalığıyla sonuçlanır. Bir çalışma, savaş simülasyonu video oyunları oynamanın dopamin düzeyini arttırdığını, bunun oynayan kişiler üzerinde oyunların "bağımlılık" cazibesi yaratmasına açıklama getirebildiğini bulmuştur (Koepp ve ark., 1998). Dopaminin bağımlılık

punding uzun bir süre boyunca devam eden kalıplaşmış, amaçsız davranıştır.

davranışıyla ilişkisi "punding" olarak bilinen bir olguda da görülebilir. **Punding** uzun bir süre boyunca sürdürülen kalıplaşmış, amaçsız davranışlardan oluşur. Buna örnek olarak, taşları kümeleme, giyinme ve soyunma, farklı tür oyunlar oynama, küçük nesneleri manipüle etme ve sıralama ve karalama verilebilir. Bu gibi durumlarda eylemi yapan insanlar eylemlerden çok az zevk alır ya da hiç zevk almazlar ve eylemlerin hiçbir amacı olmadığını düşünürler ancak eylemleri sonsuza kadar yinelenir. Dopamin faaliyetini arttıran ilaçlarla tedavi edilen Parkinson hastası olan kişilerde "punding" gözlenmiştir; bu davranışlar ilaçların kesilmesiyle azalır (Kumar 2005; McKeon ve ark., 2007; Miwa ve Kondo 2005). Bütün nötransmiter türlerini derlemek mümkün olmasa da bazı temel nörotransmiter kavramlarını not etmek önemlidir (bk. Kutu 2.1 temel bazı nörotransmiterlere ve işlevlerine genel bakış).

Kutu 2. 1 Temel nörotransmiterler ve işlevleri

Sinir sisteminde, genellikle beynin farklı kısımlarında farklı işlevlerle hizmet eden çeşitli nörotransmiterler bulunur.

Nörotransmiterler	Sinir sisteminde bulundukları yer	İşlevlerinden örnekler
Asetilkolin	Beyin boyunca Nöromüsküler/Kas-sinir sinapslar	Öğrenme ve bellek Kasların kontrolü
Dopamin	Beyincik, bazal gangliya, limbik sistem dâhil pek çok alan	Motor aktivite, koordinasyon Duygu ve bellek
Epinefrin	Sempatik sinir sistemi dâhil pek çok alan	Duygu, stres
GABA	Beyin boyunca bulunan temel baskılayıcı nörotransmiterdir	Kaygı, uyarılma, öğrenme
Glutamat	Sinir sistemi boyunca bulunan temel uyarıcı nörotransmiterdir	Kaygı, duygudurum
Seratonin	Talamus ve beyin sapı dâhil pek çok alan	Duyusal işlem Uyku, uyarılma

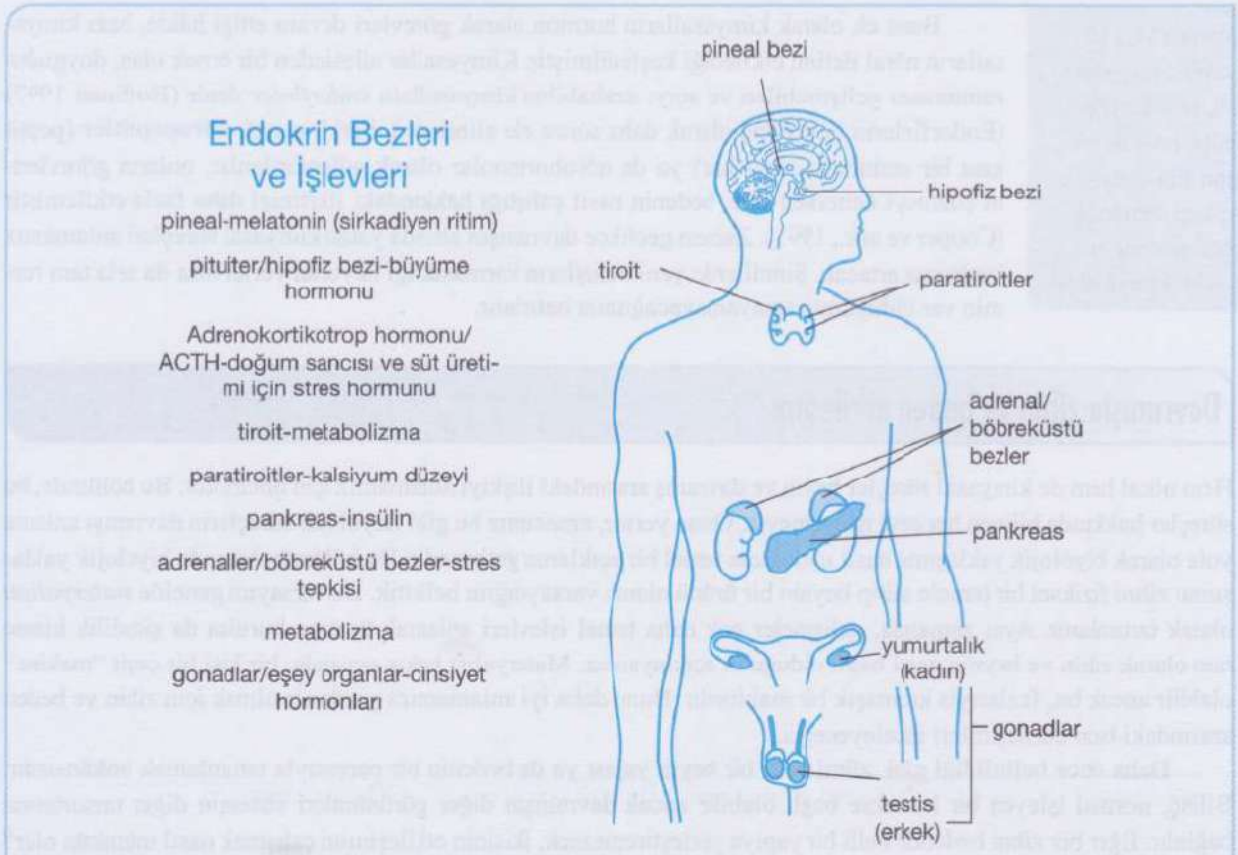
Nörotransmiter maddeler çeşitli şekillerde işlev gösterebilir. Bazı nörotransmiterler nöron aktivitesini tetikler, buna *eksitasyon/uyarma* adı verilir; bu biraz araba kullanırken hızlandırıcı adıma benzer. Diğerleri nöronları ateşlemeden korumak için hareket eder buna *inhibisyon/baskılama* denir; nöral aktiviteyi yavaşlatma bazı açılardan araba kullanırken fren yapma adımına benzemektedir. Ancak diğer maddeler uyarıcı ya da baskılayıcı kimyasalları engellemek için ya da onlar işlerini bitirdikten sonra onları temizlemek için hareket eder. İlaçların etkilerini ele aldığımızda göreceğimiz gibi, bu sistem geniş bir yelpazede sonuçlara temel sağlar.

Nöronal kontrol hızlı tepkiler vermek için çok uygun olsa da kısıtlılıklara sahiptir. Nöronlar yalnızca aktif olduklarında haberleşirler ve aktivitedeki değişimler saniyeden daha kısa sürede meydana gelebildiği hâlde bir nöron sonsuza kadar aktif kalamaz. Sabit uyarımla karşılaştığında nöronlar tepkilerini azaltmaya başlarlar, bu olguya **alışma** adı verilir. Bu şu anlama gelir ki sinir sistemi metabolizma, büyüme ve üreme gibi yavaş değişen süreçleri düzenlemeye çok uygun değildir. Bu gibi süreçlerin nasıl düzenlendiğini anlamak için diğer bir kimyasal süreci incelememiz gerekmektedir.

alışma Devam eden uyarım nedeniyle nöral tepkideki bir azalmadır.

Hormonlar

Geçici sinir iletim süreçlerinin tersine, bazı bedensel süreçler glandüler hücreler tarafından üretilen diğer bir kimyasal sınıfa bağlıdır. Bu hücreler kimyasal salgılar vasıtasıyla "iletişime girer." Bu açıdan en önemli bezler



Şekil 2.7 Endokrin Sistemi ve Hormonal İşlevler Bezler tarafından saklanan temel hormonlar, üretilen temel hormonların bazılarının işlevleriyle birlikte, resmedilmiştir.

endokrin bezleridir. Bunlar, bedenin tüm bölgelerine taşınan **hormon** adı verilen kimyasalları kan dolaşımına doğrudan salgılayan birkaç bezdir (bk. Şekil 2.7). Bedende dolaşım için gereken zaman dikkate alındığında, bu gibi kimyasal iletilerin etkileri nöral iletim kadar hızlı değildir -bu genellikle tepki oluşmadan önce dakikalar, saatler, haftalar ya da daha fazla olabilir. Fakat etkilerin genellikle doğrudan nöral kontrol altındaki bu süreçlerden daha uzun ömürlü olması şaşırtıcı değildir. Nöral ve hormonal süreçler bu bağlamda rekabet hâlinde bütünleyicidir.

Nöral ve hormonal süreçler arasındaki farklılıklar bir zamanlar hem açık hem anlaşılır hem de güvenilir gibi görünmekteydi: Hızlı tepkilerle kısa süreli işlevleri yürüten sinir sistemi ve yavaş tepkilerle, uzun süreli işlevleri yürüten endokrin sistemi. Ancak geçtiğimiz on yılda araştırmalar sınırların bu kadar farklı olmadığını göstermiştir. Bu görüşün bir nedeni iki sistemin doğrudan etkileşim içinde olmasının fark edilmesidir. Örneğin, diğer endokrin bezlerinin düzenlemede rolü olması nedeniyle bazen "usta bez/master gland" olarak adlandırılan *hipofiz bezi* sinir sistemini etkileyebilmesi nedeniyle *hipotalamusla* da doğrudan bağlantıya sahiptir. Dolayısıyla hipotalamus endokrin sistemini etkileyen hormonların küçük miktarlarını salar. Bu gibi etkileşimler mantıklı olduğu hâlde -beden işlevlerini genel olarak daha etkili hâle getiren sistemler arasındaki ilişki- etkileşimler onların görevlerini ayırmada zorluk yaratır. Bir çift örnek bu genel bakış açısını gösterecektir. *Nörepinefrin* (noradrenalin olarak da adlandırılır) adrenal bezin temel salgılarından biridir ve aynı zamanda sinir sisteminin pek çok bölümünde bulunan bir nörotransmiterdir (Onu bir nörotransmiter olarak kullanan nöronlar "noradrenerjik nöronlar" olarak isimlendirilir.). *Vazopresin*, ilk olarak kan basıncını etkileyen bir hormon olarak tanımlanır, aynı zamanda hipotalamus tarafından bir nörotransmiter olarak da kullanılır ve bellek ve öğrenmeyi geliştirdiği gösterilmiştir. Nörotransmiterlere karşı hormonların salınım biçimi farklı olduğu hâlde (ör. sinapsa ya da kan dolaşımına salınımı), hedef (bir nöron ya da bir organ) üzerinde reseptörleri/alıcıları olan her iki süreç de uygun kimyasal reseptöre bağlandığında aktif olur.

endokrin bezler (kanalsız bezler) doğrudan kan dolaşımına salınan hormonlar adı verilen kimyasalları saklayan bezlerdir.

hormon endokrin bezler tarafından saklanan bir kimyasaldır; hormonlar metabolizmanın pek çok görünümüne ve bedeninizin süreli işlevlerine dâhil olur.

nöropeptit kısa bir aminoasit sırasından oluşan, hem bir nörotransmiter hem de bir hormon gibi çalışabilen; aynı zamanda nörohormon adı da verilen bir kimyasaldır.

Buna ek olarak kimyasalların hormon olarak görevleri devam ettiği hâlde, bazı kimyasalların nöral iletimi etkilediği keşfedilmiştir. Kimyasallar ailesinden bir örnek olan, duygudurumumuzu geliştirebilen ve acıyı azaltabilen kimyasallara *endorfinler* denir (Hoffman 1997) (Endorfinlerin işlevi ilaç olarak daha sonra ele alınacak.). Farklı olarak **nöropeptitler** (peptit kısa bir aminoasit zinciridir) ya da nörohormonlar olarak adlandırılanlar, onların görevlerini çözmeyi denerken bile, bedenin nasıl çalıştığı hakkındaki fikrimizi daha fazla etkilemiştir (Cooper ve ark., 1991). Zaman geçtikçe davranışın altında yatan kimyasal süreçleri anlamamız kuşkusuz artacak. Şimdilerde yeni buluşların karmaşıklığı heyecan verici olsa da asla tam resmin var olduğunu varsayamayacağımızı hatırlatır.

Davranışta zihin ve beden etkileşimi

Hem nöral hem de kimyasal süreçler beyin ve davranış arasındaki ilişkiyi anlamamız için önemlidir. Bu bölümde, bu süreçler hakkında bilinen her şeyi işleyemeyiz. Onun yerine, amacımız bu gibi fizyolojik süreçlerin davranışı anlama yolu olarak biyolojik yaklaşıma nasıl uyduğuna temel bir açıklama getirmedir. Bu bölümün başında biyolojik yaklaşımın zihni fiziksel bir temele sahip beynin bir ürünü olarak varsaydığını belirttik. Bu varsayım genelde *materyalizm* olarak tanımlanır. Aynı zamanda, gelişmeler çok daha temel işlevleri anlamak üzerine kurulsa da şimdilik kimse tam olarak zihin ve beynin nasıl bağlı olduğunu açıklayamaz. Materyalist bakış açısında, bir kişi bir çeşit "makine" olabilir ancak bu, fazlasıyla karmaşık bir makinedir. Bunu daha iyi anlamamıza yardımcı olmak için zihin ve beden arasındaki bazı etkileşimleri inceleyeceğiz.

Daha önce belirtildiği gibi, zihni belli bir beyin yapısı ya da bedenin bir parçasıyla tanımlamak imkânsızdır. Bilinç, normal işleyen bir kortekse bağlı olabilir ancak davranışın diğer görünümleri sistemin diğer unsurlarına bağlıdır. Eğer biz zihni bedende belli bir yapıya yerleştiremezsek, ikisinin etkileşimini çalışmak nasıl mümkün olur? Zihin ve beden kavramsal olarak ayrı olduklarından birinin paralellik arayabilmesi için bu iki kavrama ilişkin farklı tanımlara ihtiyaç duyulduğu açıktır. Bu neredeyse iki dili birbirine tercüme etmeyi denemek gibidir; sözcükler her zaman kolayca uyuşmayabilir ancak sonunda fikirler iletilebilir. Bu durumda, fizyolojik olarak bulunan "bedeni" ve psikolojik olarak bulunan "zihni" birbirine tercüme etmeye çalışacağız.

Bedenin zihin üzerindeki etkisi

Bedenin zihin üzerindeki etkilerini konuştuğumuzda psikolojik işlev ve davranış üzerinde fiziksel olarak tanımlanabilen olayların (ör. beden içindeki değişimler) etkilerini ifade ediyoruz. Neredeyse tanımlanabilir olayların hepsi nöral ve/veya kimyasal süreçler anlamında açıklanabilir. Bu açıkça hem geçici (ilaç olarak bir fincan kahve gibi) hem de kalıcı (omurilik hasarı ya da alkol nedenli bellek kayıpları) çok çeşitli etkileri içerebilir. Bu bölümde, üç konu üzerinde duracağız: İlaçlar ve onların etkileri, kortikal hemisferleri ayırma ("ayrık beyin") ve duyguların deneyimi.

İlaç etkilerini çalışma

Bir ilaç, teknik olarak yaşayan hücreler üzerinde bir etkisi olan herhangi bir maddedir. Bu ifade su dâhil herhangi bir maddeyi fiilen içerebildiğinden, bu ifadenin daha kısıtlayıcı anlamını kullanacağız. İlaçlar bedene ya tamamen ya da verildiği hâliyle yabancı olan kimyasal maddelerdir (ör. adrenalin bir hormondur ancak bir ilaç olarak da enjekte edilebilir). Yasal olmayan kokain kullanımı gibi ilaçların hepsinin tıbbi olarak reçetelendirilmediği dikkate alınmalıdır: Kokainin yasal kullanımı gibi, bir fincan sabah kahvesi ilaç kullanımına (ya da suistimaline) örnektir. Ayrıca bütün ilaçlar davranış üzerinde fark edilebilir etkilere sahip olmadığından psikologların ilgi alanına girmez. Örneğin, penisilin enfeksiyonları azaltır ancak bizim nasıl davrandığımızı doğrudan etkilemez. **Psikoaktif** (zihni etkileyen) **ilaç** çalışması hem psikolojide hem de tıpta bir merak konusudur ve *psikofarmakoloji* adlı disiplinler arası bir alanı ortaya çıkarmıştır.

psikoaktif ilaç zihinsel durum ya da davranışlar üzerinde fark edilebilir bir etkiye sahip kimyasal bir faktördür.

Psikoaktif ilaçların kullanımı muhtemelen kayıt edilen tarih kadar yaşlıdır. Her kültür neredeyse bazı mayalanan tahıl türünü ya da sebzeyi alkollü bir içecek üretmek için kullanmıştır. Bazı Güney Amerikalı kabileler uzun zamandır dinî törenlerin bir parçası olarak algılarını değiştirmek için bitkileri yeme geleneğine sahiptir. Ancak yalnız son zamanlarda doktorlar

iyileştirici bir araç olarak ilaçların kullanımını ele almaktadırlar ya da araştırmacılar ilacın etkilerini çalışmak için etkili yöntemlere sahip olmuştur.

Bugün psikofarmakoloji karmaşık bir alan olmuştur ancak ilaç araştırmalarının ilk zamanlarında teknikler oldukça pragmatikti. Psikoaktif maddelerin çoğu daha önce koca karı ilacı olarak kullanılmış bitkilerle çalışılarak ilk kez ortaya çıkmıştır. Örneğin, ilk yatıştırıcılardan rezerpin, aslında Hint yılan kökünden yalıtılmıştır; aspirin, söğüt kabuğundan yalıtılmıştır. Diğer durumlardaysa araştırmacılar kendileri deney yaparak ilaçları keşfetmişlerdir. Fizyolojik araştırmaların diğer alanlarındaki katkılarıyla bilinen Heinrich Kluver, bir çeşit kaktüsten elde edilen halüsinojenik bir ilaç olan meskalinle ilgili deneyimlerini bir raporda yazdı (Kluver 1966). Bugün araştırma teknikleri daha biçimsel ve çok yönlü olmuştur.

Psikoaktif ilaçlar üzerine yapılan araştırmalar için bugün genellikle kullanılan yöntemler diğer ilaç türleri için de kullanılanlara benzerdir. Genellikle deney hayvanları etkinin toksikliği/zehirliliği, gücü ve temelini değerlendirmek için kullanılır. Bu değerlendirmeler anlaşılması güç teknikleri ve beynin belli alanlarına doğrudan az miktar ilaç enjekte edilmesi gibi hassas kimyasal analizleri ve sonra yakındaki sinapslardaki nörotransmiter yoğunluklarındaki değişimleri incelemeyi içerebilir. Bu yöntemler yeni ilaçların ön incelenmesi için önemli olan çoğu kez ilaç etkilerinin mekanizması hakkında oldukça faydalı bilgi verir. Ne yazık ki yine de bu yöntemler, ilaç etkilerini tam anlamak için yeterli bilgi sağlamaz.

Son olarak, psikoaktif ilaçlar insan örneklemleri üzerinde kullanımıyla değerlendirilmelidir. Bunun için pek çok neden vardır: İlk olarak, şempanze gibi oldukça yakın türlerin kullanımı bile insanlarla olan benzer sonuçları her zaman vermez. İkinci olarak, etkiler aynı da olsa, hayvanlarda onları değerlendirmek zor olabilir. Tanımı gereği psikoaktif ilaçların temel görünümü; uyanıklık, tepkisellik, duygudurum, bellek ve hatta algıdaki değişimleri içerebilen davranışlar üzerindeki etkileridir. Bu etkileri hayvanlarda değerlendirmek açıkçası zordur. Bu, ilaçları çalışmadaki en temel problemlere neden olur; etkileri nasıl açıklayacağız ve sınıflandıracağız?

İlaçlar doğası gereği fiziksel sistemle çalışır ancak davranışsal değişimler öncelikle zihinseldir (algı, bellek vb.). Bu, zihin ve beden bağlantı sorununa geri dönmeye yol açar. Olası bazı zorlukları ele alalım:

1. Bazı ilaçlar yalnızca belli klinik grupları etkiler, diğer hasta türlerini ya da sağlıklı bireyleri etkilemez.
2. Bazı ilaçlar, duyusal kapasiteyi davranışta doğrudan görülmeyecek şekilde etkiler. Sonucunda, örneklemin sözel bildirisiyle bile ne olduğuna karar vermek zor olabilir.
3. İlaçları sınıflandırmak uygundur ancak sınıflar her zaman ilacın anlaşılmaz etkileriyle tam anlamıyla uyuşmayabilir.

Örneğin, "antidepresan" etiketi duygudurumun bir görünümüne odaklanır ancak ilaçlar uygun reseptörlere sahip bütün nöronları etkileyerek çalışır ve bu duygudurum işlevlerinden çok daha fazlasını içerebilir. Sonuç, çeşitli yan etkilere göz yumarken istenilen etkiye odaklanma eğilimi olabilir. Örneğin, birçok ilaç *dopamin* adı verilen bir nörotransmiteri etkileyerek şizofreniyi tedavi etmek için kullanılır. Bu gibi ilaçlar sıklıkla kuruntulu düşünceleri ve halüsinasyonları azaltabildiği hâlde, aynı zamanda dopamine bağlı olan motor tepkileri de etkileyebilmektedir. Sonuçta kısmen kültüre bağlı olan davranışsal görünümleri, nöral yolakların karmaşık setlerine bağlı olan bir ilacın fizyolojik etkileriyle eşleştirmek çok zor olabilir (Synder 1980). Bu problemler psikofarmakolojinin artan karmaşıklığının gösterdiği gibi aşılamaz değildir ancak araştırmacılara devam eden zorluklar sunar.

Bir ilacın davranışı ne yönde değiştirdiğini anlamaya ek olarak, onun bedende nasıl çalıştığını anlamaya ihtiyaç duyarız. Bu bağlamda, son yıllarda büyük gelişmeler bulunmaktadır. Bütün psikoaktif ilaçlar aslında nöronlar arasındaki ilişkiyi etkileyerek çalışır. Daha önce bahsettiğimiz gibi, karşılıklı sinapsların iletişimi nörotransmiterlere bağlıdır. Bu kimyasal iletiler aksonların sonunda terminallerce salınır ve sinaptik boşluk karşısında diğer nörondaki almaçlara/reseptörlere doğru akar (bk. Şekil 2.2). Almaçlar ve nörotransmiterler arasındaki ilişki bir anahtar ve bir kilide benzetilebilir -nörotransmiterler moleküllerinin yalnızca belli bir şekli belirli bir almaça yerleşecektir. (Bu ana temada da farklılıklar vardır. Bazen bir molekül uygun gibi görünür ancak nöronu etkilemez; bu tıpkı kilide uyan ancak kilidi açmayan bir anahtar gibidir. Bu gibi bir kimyasal almaç/reseptör alanını engelleyerek uygun nörotransmiterin hedef alıcıya ulaşmasını engelleyebilir. Diğer durumlarda, kimyasallar sinapstaki nörotransmiterlere saldırır, onları reseptöre ulaşamadan yok eder.) Bu anahtar ve kilit metaforu/benzetmesi bütün nörotransmiterlere ve psikoaktif ilaçlara uygulanmasına rağmen, bu metafor modern psikofarmakolojinin büyük keşiflerinden birinin temeliydi: Endorfinler.

Hikâye, opiyatların (bütün hepsi afyondan/haşhaştan elde edilmiş; morfin, eroin ve afyonu içeren bir ilaç ailesidir) incelenmesiyle başlar. Opiyatlar yüzlerce yıldır kullanılmasına rağmen (özellikle afyon içme kanalıyla), öforik etkilerin temeli bilinmiyordu. Psikofarmakolojinin gelişmesiyle davranışı etkileyen ilaçların bunu nöral aktiviteyi etkileyerek yaptığı açık hâle geldi. Bu, opiyatların aktif ettiği bir tür nöral reseptörün olabileceğini akla getirdi. Bu düşünceye bağlı olarak Candace Pert isminde genç bir araştırmacı beyindeki opiyat reseptörlerini incelemeye başladı. Birkaç başarısızlıktan sonra başarılı oldu; insan beyni aslında opiyat reseptörlerine sahip. Buna ek olarak karşılaştırmalı çalışmalar, 350 milyon yıl boyunca neredeyse değişmeden var olan balık asalağına kadar pek çok türün bu reseptörlere sahip olduğunu buldu. Bu yeni bir soruyu doğurdu: 350 milyon yaşındaki balık, çiçekten sağlanan bir kimyasal için reseptörlere neden sahip olmalıdır? Tek makul yanıt beyinde doğal olarak ortaya çıkan benzer bir kimyasalın olması gerektiğidir. Pert'in bulduğu opiyat reseptör alanlarının, acı ve duyguyla ilişkili olan limbik sistem ve beyin sapı alanlarında yerinin saptandığını farz edersek, bu, bedenin kendine ait doğal ağrı kesicilerini üretebildiğini akla getirmiştir. Yarış, bu gibi kimyasalları bulmak üzerineydi ve bir yıl içindeki araştırmalar başarılı oldu. İlk keşif *enkefalin* ismini aldı (Yunanca "kafada"); kısa süre sonra, C. H. Li **endorfinler** [*endo*jen -"doğal olarak ortaya çıkan"- mor*fin* (Villet 1978)] olarak tanınanları buldu. Endorfinlerin klasik nörotransmiterlerden olmadığı, daha ziyade peptitler adı verilen küçük moleküller olduğu kısa sürede anlaşıldı. Bu, bu gibi *nöropeptitlere* -hem hormonlar hem de nörotransmiterler gibi işlev gören kimyasallar- olan ilginin artmasını teşvik etti (bk. yukarıda *Davranışta kimyasal süreçler*). Pert'in inandığı gibi sonradan yapılan araştırmalar, endorfinlerin acıyı gidermede bir rol oynadığını ve egzersizle ilişkili duygudurumunun iyileşmesine aracılık ettiğini buldu; bundan dolayı bu, "coşku hâli"[1] adını alır (Hoffman 1997).

endorfin (endojen -"doğal olarak ortaya çıkan"- morfin) ağrıda ve duygudurumda önemli rol oynayan bir nöropeptittir.

Endorfinlerin hikâyesi tıpkı bir dedektif hikâyesi gibidir; ipuçlarını bulma, ne anlama geldikleri hakkında çıkarım yapma ve çözüm bulunana kadar hipotezleri test etme. Bu aynı zamanda moleküllü şeklini inceleyerek ve beyinde reseptör alanlarıyla onu eşleştirerek ilaçların bugün nasıl keşfedildiği ve değerlendirildiğine dair iyi bir model sunar.

Psikoaktif ilaçların türleri

Psikofarmakolojideki gelişimler psikoaktif ilaçların çeşitliliğinin artmasına ve aynı zamanda geniş çaplı kullanımına neden olmuştur. Aynı zamanda kullanımlarının sıklığı sosyal tutumlarda bir değişime neden olmuştur, bundan dolayı ilaçlar yaygın olarak kabul görmüştür ve hatta etkin bir şekilde talep edilebilirler (Çalışmalar doktor ziyaretlerinin yarısından fazlasının bir reçete yazdırmayı içerdiğini belirtir çünkü hastalar bazı hususlarda ilaçları her derde deva olarak görmektedir.). Reçeteli ilaçlara ek olarak, davranışsal etkilere sahip diğer birtakım ilaçlar vardır ancak reçetesiz olma doğası nedeniyle tüketiciler tarafından genellikle dikkate alınmaz. Örneğin antihistaminler, genellikle alerjilerin sinüs problemleri için kullanılır, uyuşukluğa da neden olabilir; hatta yaygın bir antihistamin, difenhidramin, bir alerji ilacı olarak pazarlanır ve ayrıca reçetesiz bir uyku ilacı olarak pazarlanır! Kültürümüzdeki nüfuz eden yapılarını düşünürsek, sık karşılaşılan bazı ilaçlar ve onların etkileri incelenmeye değerdir (Özet için bk. Kutu 2.2).

uyarıcı ilaç genellikle dopamin düzeyini arttırarak MSS ve otonom sinir sistemi aktivasyonunu arttıran bir ilaçtır; bu ilaçlar yorgunluğu azaltma, fiziksel aktiviteyi ve uyarılmayı arttırma, açlığı azaltma ve duygudurumun geçici yükselmesini sağlama eğilimindedir.

Psikoaktif ilaçlar yaygın olarak davranış üzerindeki etkilerinin genel yapısına göre çeşitli kategorilere ayrılır (daha önce belirtildiği gibi bu gibi kategoriler çoğu kez kesin olmasa da). Günlük deneyimlerimizde sıklıkla dikkate almadığımız bir kategori, **uyarıcı ilaçlardır.** Uyarıcı ilaçlar hem MSS hem de otonom sinir sistemi (kalp atışı ve nefes alma hem de genel uyarılma düzeyi gibi işlevleri kontrol eden periferik sinir sisteminin bir parçası) üzerinde etkilidir; onlar MSS'de *dopamini* bir nörotransmiter olarak kullanan nöronlardaki aktiviteyi arttırır (Baldessarini ve Tarzı 1996) (Daha önce belirtildiği gibi, dopamin motor kontrol ve bilişsel süreçler dâhil birtakım işlevleri etkiler.). Bu ilaçlar yorgunluğu azaltma, fiziksel aktiviteyi ve uyarılmışlığı arttırma, açlığı azaltma ve duygudurumda geçici bir yükseliş sağlama eğilimindedir. *Kafein* ve *nikotinin* her ikisi de *amfetamin* olarak bilinen reçeteli ilaçlar kadar güçlü olmasa da uyarıcıdır. Diğer bir uyarıcı, *kokain* (madde bağımlılığıyla çoğu kez ilişkilidir) dopaminin etkilerini taklit etmek yerine dopamin geri alımını (terminaller tarafından geri emilim) engelleyerek çalışır (Volkow ve ark., 1997) (Serotonin dâhil benzer bir mekanizmanın tartışması için aşağıda, *antidepresanlara* bk.).

[1] *Çevirmenin notu:* Runner's high (coşku hâli): Bu terim İngilizcede pek çok şey için kullanılır; öfori, enerji patlaması gibi. Özellikle maratoncuların yaşadığı bir durum olan coşku hâli, egzersizin yarattığı fiziksel strese karşı vücudun aşırı endorfin salgılanmasıyla ortaya çıkar.

Kutu 2.2 İlaç türleri ve etkileri

Bazen aynı kategorideki ilaçlar sinir sistemini farklı şekillerde etkileyerek çalışır.

İlaç türü	Mekanizma ve etkileri	Örnekler
Uyarıcı ilaçlar	MSS aktivitesini arttırır -özellikle dopamin aktivitesini yükselterek. Uyarılmışlığı artırır, açlığı bastırır vb.	Kafein, nikotin, amfetamin, kokain
Depresanlar	MSS aktivitesini azaltır -özellikle GABA'nın baskılayıcı etkilerini yükselterek. Rahatlama, uykulu olma vb.	Alkol, barbitüratlar
Antianksiyete ilaçları	MSS depresanı -Serotonin ve norepinefrin etkilerini azaltarak ve GABA aktivitesini artırarak. Kaygıyı düşürür. Ayrıca depresanlara bakınız.	Benzodiazepinler: Diyazepam (Valium), lorazepam (Ativan) vb.
Antidepresanlar	MAO baskılayıcıları -bozulan SSRI'ları için enzimi engelleyerek MSS aminlerini uyarır -salınımdan sonra geri alımı engelleyerek serotonin aktivitesini artırır Çift taraflı hareket eden -geri alımı engelleyerek serotonin ve norepinefrin aktivitesini artırır Bütün çeşitleri depresif duygudurumunu azaltmayı amaçlar	Fenezin (Nardil), Tranilkipromin (Parnate) vb. Fluoksetin (Prozac), paroksetin (Paxil), vb. Mirtazapin (Remeron)
Halüsinojenler	MSS uyarıcıları -ilaca bağlı olarak çeşitli yolaklar. Duygudurumu ve algıyı geliştirir/değiştirir; ilaca ve dozaja bağlı olarak halüsinasyonlara neden olur.	Lizerjik asit (LSD), merkalin; yüksek dozlarda MDMA (ekstazi); yüksek dozlarda kanabis (marihuana/esrar)

Uyarıcı ilaçların açlığı bastırma eğilimi nedeniyle, amfetaminler bazen "diyet hapları" olarak reçetelendirilir. Sigara içen kişiler sigara içmeyi azalttıklarında çoğu kez benzer bir etki deneyimler; nikotin düzeyindeki azalma açlıkta bir artışa neden olur. Amfetaminler de bazen normal olmayan bir şekilde yüksek aktivite düzeyi ve konsantre olmada yetersizlik gösteren hiperaktif çocukları tedavi etmek için reçetelendirilir; kesin olmayan nedenlerle amfetaminler bu çocukları sakinleştiriyor gibi görünür. Bu kullanımların dışında, uyarıcılar çok az yasal uygulamalara sahiptir. Onlar gerçekte depresyonu azaltmaz ya da yorgun olunduğunda uyku yerine geçen uygun bir şey değildir. Buna rağmen kullanımları (ve suistimali) oldukça yaygındır; bazen kullanan kişiler bile onları aldıklarının farkında değildir çünkü kafein gibi uyarıcılar sıradan pek çok yiyecekte bulunabilir. Kafein yalnızca kahvede değil, aynı zamanda çayda, kolada ve çikolatada da bulunur. Ortalama kola ve şeker miktarına maruz kalan çocuklar neredeyse hiç kahve tatmasalar bile kafeine alışık olabilir. Sigarada bulunan nikotin de bir uyarıcıdır.

Kafein ve nikotin gibi uyarıcılar kültürümüzde üstünkörü bir muamele görse bile, onlar yine de ciddi etkilere neden olabilir. Uzun süreli kullanımlarıyla, sinir sistemi, uyaranların varlığına uyum sağlamaya eğilim gösterir. Bu kişinin etkiyi sürdürmek için çok daha fazla dozlara ihtiyaç duymasıyla, yani *tolerans* olgusuyla sonuçlanabilir. Ciddi vakalarda ilaçların suistimali fiziksel çekilme/uzaklaşım belirtilerinin ortaya çıkmasıyla saptanan *bağımlılığa* neden olabilir; bir kişi bağımlı olduğu zaman, ilacı bırakması kusmaya, kas ve kalp çarpıntılarına ve krize neden olur. (Bağımlılığın yalnızca uyarıcılarla sınırlı olmadığını dikkate alalım, bu görünüm çeşitli ilaçlarla da meydana gelebilir.) Kafein ve nikotin için uzaklaşım belirtileri genellikle göreceli olarak daha hafifken, amfetaminlerin ve kokainin kötüye kullanımı daha ciddi olabilir. Bu

ilaçların kronik yüksek dozları halüsinasyonlar, hezeyanlar ve hatta paranoid şizofreniye çok benzer psikoz gibi dikkat çekici yan etkilere neden olabilir. (Bu olgu, Bölüm 9'da belirtileceği gibi, bazı araştırmacıların şizofreniye fazla dopamin düzeyinin neden olabileceğine inanmalarının bir nedenidir.)

depresan nörotransmiter GABA etkilerini arttırarak MSS aktivitesini azaltan bir ilaçtır; yüksek dozlarda, depresanlar koma ve hatta ölüme neden olabilir.

İlginç bir biçimde insanlar, MSS aktivitesini azaltan **depresanlarla** uyarıcıları genellikle karıştırır; yüksek dozlarda depresanlar koma ve hatta ölüme neden olabilir. Alkol ve barbiturat-lar iyi bilinen depresanlar arasındadır. İnsanlar genellikle alkolü bir uyarıcı olarak kabul eder çünkü küçük dozlarda alkol baskılamaları azaltır ve konuşkanlığı artırır. Bu gibi etkiler aslında beynin farklı kısımlarının depresan etkilere farklı duyarlılıklarından dolayıdır. Korteksin 'yüksek' işlevleri ilk etkilenir ki bu durum kişisel farkındalığın ve öğrenilen baskılamada azalmaya neden olabilir. Yeterince çok miktarda alkol (diğer depresanlar gibi), farkındalığın kaybına neden olan, genel bir anastetik ilaçtır/uyuşturucudur. Zamanla alkolün yüksek dozları bellek kayıpları ve karaciğer hasarını içeren ciddi fizyolojik etkilere de neden olabilir.

Alkol, olasılıkla beyindeki en önemli baskılayıcı nörotransmiter olan GABA'nın etkilerini arttırıyor gibi görünür (bk. Kutu 2. 1). Beyindeki bütün nöronların yaklaşık üçte biri yalnızca GABA reseptörlerine sahip değildir, aynı zamanda GABA, ateşleme eşiğini değiştirerek, aksonları doğrudan etkileyebilir. Alkolün GABA'yı arttıran etkileri Valium (benzodiazefin) gibi trankilizanlara/sakinleştiricilere benzerdir. Bu mekanizma yalnızca alkolün anti-anksiyete etkilerine açıklama getirmez aynı zamanda tolerans ve benzodiazefin bağımlılık raporlarını da açıklayabilir (Smith 1992).

Alkolün suistimali Amerikan kültüründe ve kısmen bizim kültürümüzde de yaygın olabilir: Hem ABD hem de Kanada'da toplumun yaklaşık yüzde 5'inin ciddi içki içme problemine sahip olduğu ve alkolizmin neredeyse tüm şehirlerde bir problem olduğu tahmin edilmektedir (Grant ve ark., 2006; Helzer ve Canino 1992). Kimse, alkolizmin fizyolojik bir işlev bozukluğuna mı, öğrenilmiş içki içme örüntülerine mi yoksa bunların her ikisinin bir birleşimine mi bağlı olup olmadığından emin değildir. Aileden gelen gen bulguları vardır ancak bu, genetik bir nedenin var olduğunu ya da çocuğun ebeveynlerinden bu davranışları öğrendiği anlamına da gelebilir. Her iki durumda tedavilerin çoğu yalnızca sınırlı başarı oranı gösterir ve anlaşılan o ki alkol toplumun en büyük uyuşturucu madde problemi olabilir.

İlaçlar için tanımlayıcı sınıflar yaratmadaki zorluk, **anksiyete ilaçları** ya da yatıştırıcılar üzerine düşünüldüğünde ortaya çıkar. Onların genel etkileri MSS depresanları olmasına bağlı olduğu hâlde, onlar alkol ve diğer basit depresanlardan daha geniş etkilere sahiptir. Yani, baskılayıcı nörotransmiter GABA'nın aktivitesini arttırsalar bile, aynı zamanda, alkolün yapamadığı, uyarıcı nörotransmiterin (öncelikle serotonin ve bir dereceye kadar nöropinefrin) aktivitesini azaltırlar (Langen ve ark., 2002). En yaygın antianksiyete ilaçları Vallium ya da Ativan gibi benzodiyazefinlerdir. Geniş çaplı etkilerinin bir sonucu olarak, benzodiyazefinler anksiyeteyi azaltmada alkolden daha etkilidir ancak bu avantaj maliyetsiz gelmez: Bu ilaçlarla ilgili ciddi bir problem, onların bağımlı yapma eğilimidir, uzun süreli kullanımdan sonra önemsenmediğinde çekilme belirtilerinin ortaya çıkmasıdır. Onlar aynı zamanda depresyonun ortaya çıkmasıyla da ilişkilidir- antidepresan ilaçların doğasına baktığımızda anlaşılması mümkün etki.

antianksiyete ilaç bir MSS depresanı gibi işlev gören ancak birincil davranışsal etkisi anksiyeteyi azalmak olan ilaçtır.

antidepresan başlıca nörotransmiter serotonin aktivitesini arttırarak klinik depresyonu tedavi etmek için kullanılan bir ilaçtır.

Antidepresan ilaçlar sıkıntılı ruh hâli, yorgunluk ve umutsuzluk duygularıyla nitelenen ciddi klinik depresyonu tedavi etmek için kullanılır. Eski antidepresan ilaçlar, *MAO baskılayıcıları* diye adlandırılır, bu enzim serotonin, nöropinefrin ve dopamin gibi uyarıcı nörotransmiteri bölen monoamin oksidaz enzimini engeller. Ne yazık ki bu genellikle, beyinde bu gibi nörotransmiterlerin kullanılma biçimine bakıldığında şaşırtıcı olmayan çeşitli istenmeyen yan etkiler yaratır. Yakın zamanda yeni bir antidepresan sınıfı geliştirilmiştir, SSRI'lar (seçici serotonin geri alım inhibitörleri) diye adlandırılır. Adının belirttiği gibi, etkileri serotonin kullanan nöronlara odaklanır. Basit bir şekilde serotonini taklit etmektense, onlar serotonini salan nöronların terminalleri yoluyla serotonin geri alımını geciktirerek serotonin etkilerini arttırır. Beklenildiği üzere SSRI'lar nöropinefrin ya da dopamin işlevini anlamlı olarak etkileyemediğinden, SSRI'lar (Prozac gibi) MAO inhibitörlerinden daha az yan etkilere sahip olma eğilimindedir. İki antidepresan sınıfı arasındaki fark farmakologların nasıl daha özel etkili ilaçları geliştirmek için araştırıyor olduklarına iyi bir örnektir. İlginç bir şekilde, son zamanlardaki bir araştırma, MAO inhibitörleriyle ilişkili yan etkileri azaltırken nöropinefrin hatta serotonini (örneğin mirtazapin) arttıran ilaçların SSRI'lardan daha etkili olduğunu belirtir (Schatzberg 2002). En iyi ihtimalle depresyonun temelinde yatan süreçleri anlamamız gelişmeye devam ettiği gibi ilaçların yararlılığını anlamamız da gelişecek.

Düşük düzey serotonin ve depresyon arasındaki ilişki aynı zamanda diğer pek çok olguyu anlamamıza yardım edebilir. Örneğin kısmen serotonin aktivitesini düşürerek anksiyeteyi azaltan benzodiyazefinlerin neden depresyonda yer aldığını açıklamaya yardım eder. Sokak ilaçlarının etkilerini, MDMA (daha çok 'Ekstazi' ya da 'E' olarak isimlendirilir), anlamamıza da yardımcı olur. MDMA serotoninin kitlesel salınımını tetikleyerek çalışıyor gibi görünür -dolayısıyla birincil etkisi duygudurumuna ve algıya dâhil olan MSS alanlarını uyarmaktır. Yasa dışı herhangi bir ilaç gibi, onun gerçek bileşimi üretene bağlıdır bundan dolayı ilacın doğası ve saflığı etkileriyle birlikte genellikle belirsizdir. Bilinen, saf MDMA'ın neden olduğu suni serotonin kaskatını, kayda değer serotonin eksikliğinin takip ettiği ve kısa süreli 'çökme' hâline yol açtığıdır. MDMA'nın, kulüplere giden kişiler içinde en popüler ilaç olduğunu farz edersek (McCambridge ve ark., 2005 İngiltere'de kulübe gidenlerin yüzde 90'ından fazlasının Ekstazi kullandığını bildirmiştir.), uzun süreli olası etkiler ciddi bir sorundur. Çelişkili sonuçlar bildiren çeşitli çalışmalar, artan depresyon oranını ve sinir sistemine olası uzun süreli hasarı, risk olarak ortaya koymuştur (de Win ve ark., 2004; Parrott 2001; Piper 2007; Roiser ve ark., 2005). Ancak etkileri eksiksiz olarak değerlendirmek zordur çünkü kulüp kullanımı dozaj ya da saflık için kontrol edilebilir bir bağlam sunmaz; aslında analizler kulüplerde satılan Ekstazi tabletlerinin büyük çoğunluğunun diğer kimyasallarla, özellikle metamfetamin (MA) ile, MDMA ile kimyasal olarak ilişkili çok kuvvetli bir uyarıcı, bozulduğunu buldu (Parrott 2004). Araştırma çalışmalarında da zorluklar vardır: *Science*'da yayımlanan geniş çaplı yankı uyandıran bir makale, MDMA'nın farklı dozları verilen maymunlarda uzun süreli hasar bulguları buldu (Ricaurte ve ark., 2002). Ancak araştırmacılar çalışmanın orijinalinde MDMA yerine yanlışlıkla metamfetamin kullandıklarını fark ettiklerinde makale sonradan geri çekildi (Ricaurte ve ark., 2003)! Şimdilerde Ekstazi kullanımının riskleri hakkındaki sorulara kesin yanıtımız yoktur -ancak riskin düzeyi, hem kısa süreli hem de uzun süreli, elbette sıfırdan daha büyük gibi görünmektedir.

Günümüz dünyası: Sokak ilaçlarının etkilerini değerlendirme

Belirtildiği gibi ilaçların etkilerini değerlendirmek zordur. Kontrollü bir bağlamda test edilen reçeteli ilaçlar için bile araştırmacılar etkilerinin ne olduğunu açıklamayı ve tanımlamayı zor bulabilirler. Zorluklar, marihuanna, kokain ya da MDMA (ekstazi) gibi yasa dışı ilaçlara gelindiğinde, kullanımın kontrollü koşullarda gerçekleşmemesi ve saflık ve dozajın çok belirsiz olabilmesiyle daha da büyür. Şimdiye kadar marihuanna ve Ekstazi gibi ilaçların kullanımının çok yaygın olduğunu düşünecek olursak, bu ilaçların etkilerinin ne olduğunu bilmek ciddi bir endişe uyandırır. Bu ilaçlarla insanlar üzerinde laboratuvar çalışması yapmak etik olmadığından (kimse bile bile katılımcılara kötülük yapmaz), biz etkilerinin ne olduğuna nasıl karar verebiliriz?

Quednow ve arkadaşlarının (2007) çalışmaları bir yanıt önermiştir. Araştırmacılar yerel yazılı basındaki reklamlara kendi iradeleriyle başvuran 19 kişiden oluşan üç grup erkeğe ulaşmıştır: Kronik ekstazi kullananlar (bir yılda en az 50 defa MDMA ancak diğer herhangi bir ilaçtan önemli ölçüde daha az miktarda kullanan kişiler), kronik marihuanna kullananlar (benzer standartta) ve hiçbir ilaç tedavisi almayan kişiler. Bu çalışma, belirttikleri önceki ilaç kullanımlarına göre grup üyelerini seçmeye dayandığından yarı-deneysel bir çalışmadır. Test zamanında, bütün katılımcılar en az 3 gün için ilaç kullanımından uzak durmuşlardır. Bütün katılımcılara dürtüselliği (aceleci ve sabırsız tepkiler verme) ve karar vermeyi ölçmeyi amaçlayan çeşitli görevler verildi. Örneğin bir test, katılımcıların dört desteden birinden kartları mümkün olduğunca çok puan biriktirme amacıyla seçtiği kumar durumunun bir benzeridir; görevin bu bölümü katılımcıların destelerin ödüle uygun değiştiğini anlayıp anlamadığına karar vermesinden oluşur. Görevlerden elde edilen genel sonuçlar, Ekstazi kullananların daha fazla dürtüsel olduğuna ve diğer iki grupla kıyaslandığında karar verme bozulması gösterdiğine işaret etti. Marihuanna kullananlar anlamlı olarak kontrol grubundan farklı değildi. Böylece çalışma MDMA kronik kullanımının bilişsel davranışlar üzerinde bir etkiye sahip olduğunu öne sürer.

Sonuçlar oldukça ilgi çekicidir ancak ne yazık ki anlamı açık cevaplar sunmaz. Tıpkı diğer yarı-deneysel çalışmalar gibi, Ekstazi kullananların marihuanna kullananlardan daha fazla aynı zamanda diğer ilaç çeşitlerini kullanma olasılığının olması ihtimali gibi kafa karıştırıcı bir risk vardır. (Araştırmacılar seçme görüşmeler yoluyla bunu kontrol etmek için deneme yapmışlardır ancak karıştırıcıların elendiğinden emin olmak imkânsızdır). Aynı zamanda gruplara ayırma kendi bildirimlerine bağlı olduğundan, belirtilen ilaç kullanımında herhangi bir bozukluk da sonuçları etkileyebilmektedir. Aklınıza sonuçları yorumlamayla ilgili başka problemler geliyor mu? Başka ne bilmek isterdiniz? Uzun süreli etkiler üzerine yapılan deneylerin etik olmadığını farz edersek, araştırmacılar neden sokak ilaçlarının etkilerini incelemek için çalışma yapmalıdır?

Hiçbir biçimde kapsamlı olmadığı hâlde, süregelen tartışma, hem reçeteli hem de reçetesiz psikoaktif ilaçların oldukça yaygın olduğunu belirtmelidir. Kullanımının yaygınlığı genellikle insanlara onların zararsız olduğuna dair sahte bir düşünüş verir, aslında kronik ilaçların nedensel kullanımı pek çok açıdan zararlı olabilir ve belirtildiği gibi uzun süreli kullanım toleransa ve bağımlılığa yol açabilir. Diğer durumlarda yan etkiler nadir olabilir ancak ciddidirler (örneğin, prozac bazı insanlarda açlığı ciddi olarak baskılayabilir; bir zamanlar onu imal edenler prozac'ın diyet hapı olarak kullanımı için sertifika arayışı üzerine düşünmüştür). Diğer olası problem, bir ilacın diğer ilaçlarla ya da belli yiyeceklerle bile etkileşiminden ortaya çıkabilir. Örneğin, barbituratlarla (bir depresan) alkol (aynı zamanda bir depresan) *sinerjistik* (karşılıklı etkileşen) bir biçimde etkileşime girebilir -yani, ikisinin birlikteki etkisi herhangi birinin tek başına olan etkisinden daha büyüktür. (Marilyn Monroe alkol ve barbiturat bileşiminden ölmüştür.) Sinerjistik etkileşimler ilaçlar ve ilaç olmayanlar arasında da ortaya çıkabilir, yiyecekler gibi: Mavi Damarlı Peynir ya da Rokfor gibi bazı peynirler tehlikeli ya da belli ilaçlarla tüketiminde ölümcül bile olabilir.

Sinerjistik etkilere dair bilgimiz şu son zamanlarda sınırlıdır ve keşfedilmemiş bileşimler ortaya çıkabilir. Ne yazık ki ilaçlara yönelik nedensel tutumlar insanların olası riskleri küçümsemesine neden olabilir. Şu an için en iyi yaklaşımın temkinlilik olduğu görülür: Asla nedensiz ilaç alınmamalı ve yalnızca bir doktorun tavsiyesi altında alınmalıdır. Her zaman doktorunuza diğer bir doktor tarafından reçeteyle verilen aldığınız ilaçlarınızın olduğunu söyleyin. Bir ilaç içerseniz çevrenizle ilgilenme yeteneğinize zarar verebilen uyuşukluk ya da diğer yan etkileri gözlemelisiniz.

Ne duygudurumu ya da davranışı etkileyen ilaçlar yenidir ne de anksiyeteden kurtuluş aramak gibi insanları onları kullanmaya iten durumlar yeni değildir. Ancak bu gibi ilaçların mekanizmalarını anlamamız gelişiyor. Araştırmaların yöntemleriyle birlikte ilaçları tedavi edici bir araç olarak kullanma yeteneğimiz de gelişmektedir. Hiçbir araştırma sosyal tutumları belirlemediği hâlde, bu tutumlar ideal olan bir biçimde bilgiye dayanır. Bu amaçla gelecek birkaç yıl zihin ve beden etkileşiminde ilaçların rolünü anlama yeteneğimizde büyük adımlar atılacağı umudunu vaat eder.

Ayrık beyin ve tüm beyin

Materyalistik bakış açısına göre, bilinç fiziksel bir temele *sahip olmalıdır,* muhtemelen daha çok beyinde. Araştırmacılar için bilinci tanımlamanın bir yolunu bulmak problem olmuştur. Araştırmalar lokalizasyon ilkeleri için destek sağlasa bile, henüz 'zihin nerededir?' sorusunu cevaplamamıştır.

Normal olarak içsel düşüncelerimizi ve hislerimizi yansıtan dünya deneyimimiz bir bütün gibi görünür -yani biz yalnızca tek bir bilince sahibiz. Buna rağmen, beynin yapısı, özellikle korteks temelde iki simetrik yarımdır. Korteksten ve yapıların altındakilerden oluşan bu iki yarıma **serebral hemisferler** adı verilir. İki hemisferin birleşimi, **korpus kallosum** olarak isimlendirilen geniş bir sinir lifleri şeridir. Araştırmacılar her iki hemisferin temelde bedenin ters tarafından sorumlu olduğunu uzun bir zamandır bilmektedir (örneğin, sol hemisferiniz bedenimizin sağ tarafından duyumlar alır ve sağ tarafına motor komutlar verir). Şimdi, eğer bilinç gerçekten korteksle ilişkiliyse, bu deneyimlerimiz ve farkındalığımızın birleştirici doğası iki hemisferin birleşimine bağlı olduğu anlamına gelir. Bu düşünce, 100 yıldan daha önce, öncü psikolog Gustav Fechner'i, iki hemisferin bir şekilde ayrı olması durumunda iki ayrı bilince sahip olacağımız düşüncesine sevk etmiştir. Fechner asla bunun test edilebilir olamayacağını düşünmüştür ancak zaman bunun farklı olduğunu kanıtlamıştır.

serebral hemisferler korteksten ve altındaki yapılardan oluşan beynin ana kısımlarını kapsayan iki yarımdır.

korpus kallosum iki hemisferi birbirine bağlayan geniş sinir lifi bandıdır.

1950'lerde maymunlarla çalışan psikolog Roger Sperry, korpus kallosumun liflerini keserek iki hemisferi ayırmanın davranış üzerinde ciddi etkiler yaratmadığını öne sürmüştür- *frontal lobotomi* gibi yöntemlerinden kesinlikle daha az. Bu hâlâ insanlarda ne olabileceğinin belirtisini vermez. Primatlar ve insanlar arasındaki en bariz fark maymunların konuşamaz olmasıdır ve Broca konuşmanın yalnızca bir hemisferde bulunduğunu göstermiştir. Sonuç olarak kimse bir kişide hemisferler ayrılsa da ne olabileceğinden emin değildi.

Soru çok acil tıbbi bir problemle baş etme esnasında cevaplandı. 1960'larda Los Angeles cerrahı Philip Vogel uzun bir epilepsi geçmişi olan hastaları tedavi etmeyi deniyordu. Pek çok vakada epilepsili hastalar anti-nöbet/kriz ilaçlarıyla tedavi edilebilirken, bu hastalar ilaç tedavisine yanıt vermediler; sonuç olarak, hastalar ortalama haftada iki defa büyük nöbetler geçiriyordu. Epilepside bir nöbetin rastgele nöral aktivitesi genellikle bir hemisferde bir noktada başlar ve duyusal bozukluk ve sarsıntılar yaratarak yayılır. *Grand mal* (Fransızca da 'çok hasta') ataklar durumunda, nöbet aktivitesi bir hemisferden korpus kallosum tarafından sağlanan köprünün karşısındaki diğerine yayılır. Bu gibi durumlarda tekrar eden nöbetler normal yaşamı bozabilir ve hatta yaşamı tehdit eden bir durum bile sunabilir. Bütün diğer tedaviler başarısız olduğunda, Vogel yeni ve radikal bir yaklaşım denedi: Korpus kallosumun liflerini

Temel düşünür: Roger W. Sperry

Roger Walcott Sperry (1913-94) hemisferik özelleşme anlayışımızın çoğuna öncülük yapan Amerikalı nörolog bir araştırmacıdır. Kariyeri göreceli olarak yavaş başladı ve 28 yaşında Şikago Üniversitesi'nde zoolojide doktorasını aldı. Oradayken, nöronlar arası bağlantıların nasıl olduğu ve kasların nasıl oluştuğunu çalışan biyofizikçi Paul Weiss'le çalıştı. Bu amfibi hayvanlarda retina ve beyin arasındaki nöral bağlantıların yeniden oluşumu üzerine daha çok çalışmaya neden oldu. Bu çalışmayı yaparken, iş birliği yaptığı biyolog Norma Dupree'yle tanıştı; onlar 1949'da evlendi. O, psikobiyoloji fahri/onursal profesörü olarak bitirerek 1952'de Kaliforniya Teknoloji Enstitüsü'ne taşındı. 1953'te lisansüstü öğrencilerinden biri, Ronald Myers, ayrık-beyin yöntemini keşfetti, sonraki çalışmalar Sperry'nin en önemli keşiflerine neden oldu; ne gariptir ki bu konuda Myer'in başlıca rolünden nadiren bahsedilir. İlk önce kedilerde ve primatlarda korpus kallosumu ayırmanın etkilerini çalıştılar ancak sinir sistemi cerrahı Joseph Bogen'le iş birliğinde epilepsi hastaları üzerindeki Sperry'nin sonraki çalışması en sonunda Sperry'nin 1981 Nobel Fizyoloji Ödülü'nü paylaşmasına neden oldu. Sperry'nin bilime katkıları, Jerre Levy ve Michael Gazzaniga gibi öğrencileri tarafından daha ileriye taşınmaktadır.

keserek, nöbet aktivitesini bir hemisfere sınırlamayı ve böylece grand mal atakları önlemeyi umdu. O, Sperry'nin çalışmasını bildiği hâlde ve tesadüfi korpus kallosum hasarının klinik bildirimleri olmasına rağmen, kimse daha önce bilerek hemisferleri ayırmamıştı. Vogel ve hastaları cesaret edip yeni alanlara girmişlerdi.

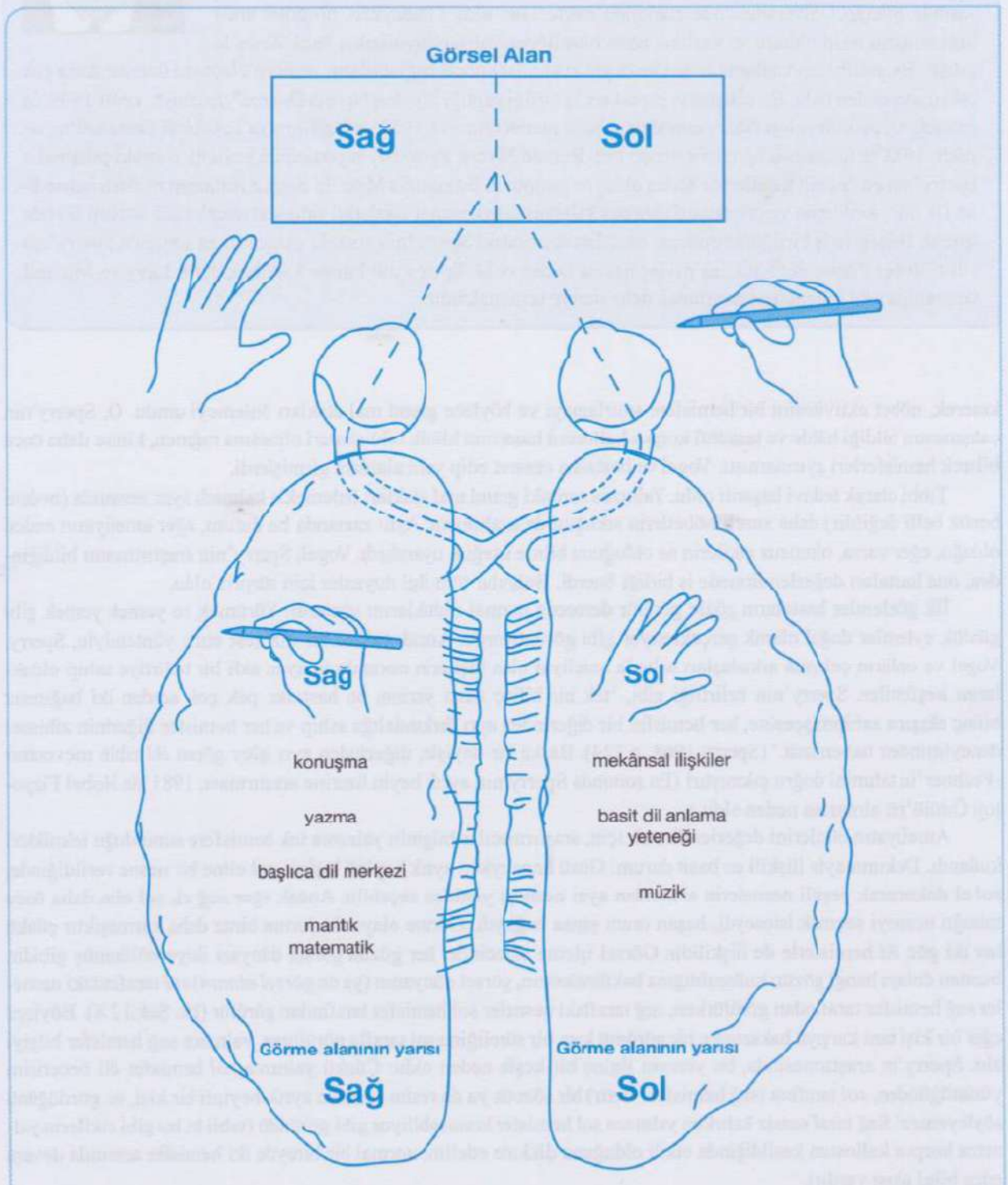
Tıbbi olarak tedavi başarılı oldu. Yalnızca sonraki grand mal atakları önlemekle kalmadı aynı zamanda (nedeni henüz belli değildir) daha sınırlı nöbetlerin sıklığını da azaltmıştır. Aynı zamanda bu durum, eğer ameliyatın neden olduğu, eğer varsa, olumsuz etkilerin ne olduğunu bilme isteğini uyandırdı. Vogel, Sperry'nin araştırmasını bildiğinden, ona hastaları değerlendirmede iş birliği önerdi. Bulgular tüm ilgi duyanlar için sürpriz oldu.

İlk gözlemler hastaların gözle görülür derecede normal olduklarını gösterdi. Yürümek ve yemek yemek gibi günlük eylemler doğal olarak gerçekleşiyor gibi görünüyordu. Ancak zekice bir dizi test etme yöntemiyle, Sperry, Vogel ve onların çalışma arkadaşları aslında ameliyat olan kişilerin normal olmayan akli bir belirtiye sahip olduklarını keşfettiler. Sperry'nin belirttiği gibi, 'tek bir bilinç akışı yerine, bu hastalar, pek çok açıdan iki bağımsız bilinç akışına sahipmişçesine, her hemisfer bir diğerinden ayrı farkındalığa sahip ve her hemisfer diğerinin zihinsel deneyiminden habersizdi.' (Sperry 1968, p.724). Başka bir deyişle, diğerinden ayrı işlev gören *iki* zihin mevcuttur -Fechner'in tahmini doğru çıkmıştır! (En sonunda Sperry'nin ayrık beyin üzerine araştırması, 1981'de Nobel Fizyoloji Ödülü'nü almasına neden oldu.)

Ameliyatın etkilerini değerlendirmek için, araştırmacılar bilginin yalnızca tek hemisfere sunulduğu teknikleri kullandı. Dokunmayla ilişkili en basit durum: Gözü kapalıyken ayrık beyinli kişinin sol eline bir nesne verildiğinde, *sol* el dokunarak çeşitli nesnelerin arasından aynı nesneyi yeniden seçebilir. Ancak eğer *sağ* el, sol elin daha önce tuttuğu nesneyi seçmek isteseydi, başarı oranı şansa bağlıydı. Görme olayında durum biraz daha karmaşıktır çünkü her iki göz *iki* hemisferle de ilişkilidir. Görsel işleme sürecinde, her gözün görsel dünyası ikiye bölünmüş gibidir, bundan dolayı hangi gözün kullanıldığına bakılmaksızın, görsel dünyanın (ya da *görsel alanın*) *sol* tarafındaki nesneler *sağ* hemisfer tarafından görülürken, *sağ* taraftaki nesneler sol hemisfer tarafından görülür (bk. Şekil 2.8). Böylece eğer bir kişi tam karşıya bakarsa ve bir görüntü kısa bir süreliğine sol tarafta görülürse, yalnızca sağ hemisfer bilgiyi alır. Sperry'in araştırmasında, bu yöntem ilginç bir keşfe neden oldu: Çünkü yalnızca *sol* hemisfer dil becerisini yürüttüğünden, *sol* tarafına (sağ hemisfere iletir) bir sözcük ya da resim sunulan ayrık-beyinli bir kişi, ne gördüğünü söyleyemez! Sağ taraf sessiz kalırken yalnızca sol hemisfer konuşabiliyor gibi göründü (tabii ki bu gibi etkilerin yalnızca korpus kallosum kesildiğinde etkili olduğuna dikkate edelim; normal bir bireyde iki hemisfer arasında devam eden bilgi akışı vardır).

Görünen o ki, farklılıklar tam anlamıyla ilk göründükleri gibi değildir. Genellikle konuşamadığı hâlde sağ hemisfer tamamen dili bilmiyor değildir. Eğer bir sözcük ya da resim sunulursa o, resme ya da sözcüğe karşılık geleni işaret edebilir. Yani eğer sağ hemisfer 'anahtar' sözcüğünü görürse, sol el doğru bir şekilde anahtarı seçebilir. Aynı zamanda, sağ hemisfer, sol hemisferde eksik gibi görünen müzikal ve mekânsal yetilere sahiptir. Kopyalamak için

geometrik şekiller (örneğin bir kareyle üst üste binmiş bir daire) verilirse, sol el (sağ hemisfer) şekli kopyalamada sağ elden (sol hemisfer) daha iyi bir iş yapar. Sperry'nin test ettiği hastaların hepsinin sağ eli baskın olduğundan bu özellikle çarpıcıdır, bundan dolayı prensipte kişi sağ elin daha yetenekli olmasını bekleyebilir. El yazısı için sağ el daha iyidir ancak çizmek için iyi değildir. Bu çok ilginç bir problemi doğurur: Yazma sanatsal yetenek biçimi olduğu-



Şekil 2.8 Hemisferik Özelleşme Roger Sperry'nin ayrık-beyinli kişilerle yaptığı çalışma (hemisferler arasındaki korpus kallosum liflerinin kesildiğine dikkat edelim) beynin iki tarafının işlevlerindeki farklılığı açıklamaya yardımcı olmuştur. (Sperry 1968'den sonra.)

na göre, neden sol el diğer çizim görevleri için oldukça üstünken, harf ve sözcükler üretmede zayıftır? Buraya kadar, ayrık-beyin olgusunun bu görünümü tam anlamıyla incelenmemiştir.

Ayrık beyinli insanlar, belirgin yetersizliğe ve sahip oldukları ikili bilince rağmen, günlük yaşamlarında baş etmeyi çok iyi başarırlar. Bisiklet sürmek gibi iki hemisferin motor koordinasyonunu gerektiren görevlerin üstesinden gelebilirler. Zamanla iki taraf arasındaki dolaylı iletişim yöntemlerinin geliştiği bile görünür. Örneğin, bir deneyde, Sperry sol görme alanına (sağ hemisfere) ya kırmızı ya da yeşil bir kart gösterip hızla geri çekmiştir ve sonra kişiye rengin ismini (sol hemisfer) sormuştur. Beklendiği üzere, rengi görmemiş olan sol hemisfer kötü bir performans göstermiştir. Ancak tekrar düşünmek için izin verildiğinde, her zaman doğru yanıt verilmiştir. Görünen o ki, sağ hemisfer, sol hemisferin sözlü tepkisini duyarak, eğer yanıt yanlışsa yüzünü asma ve diğer el, kol ya da baş hareketlerini yapmaktadır. Bu ipuçları sol hemisferin hatasını bilmesine, sonra onu düzeltmesine izin verir!

Sperry'in orijinal çalışmasından sonra her ne kadar ayrık-beyinli bireylerin sayısı oldukça az olsa da (1962 ve 1968 arasında, Vogel toplamda dokuz hastayı ameliyat etmiştir) çok büyük sayıda çalışma yapılmıştır. Genel olarak hemisferler arasındaki farklılıkların kesin olmadığı şimdilerde fark edilse bile, bulgular Sperry'nin orijinal çalışmasını desteklemektedir (Trevarthen 1987). Araştırmalar yine de pek çok şeyi gösterir:

1. Korpus kollosum kesilirse, bazı duyu-motor bilgisi hâlâ superior kollikulus, hemisferler arasında diğer bağlantı alanı, aracılığıyla hemisferler arasında transfer edilse bile, iki hemisfer birbirinden bağımsız olarak işlev görür (Savazzi ve ark., 2007).
2. Her hemisfer ancak diğeri farkında olmaksızın, bilince sahip gibi görünür (bir vakada, hasta tepkide bulunan sol elini gördüğünde 'Bunu ben yapmadım!' diye bağırır).
3. İki hemisfer özelleşen farklı yetenek biçimleri gösteriyor gibi görünür, genellikle dil, mantık ve matematik yeteneğine sahip sol hemisferle, mekânsal, müzikal ve aritmetiksel tahmin yeteneğiyle sağ hemisfer (Funnell ve ark., 2007).

Sol frontal lobun olumlu duygu işlemiyle ilgili olmasıyla ve sağ frontal lobun olumsuz duygularla ilgili olmasıyla,duygu açısından özelleşmenin olduğuna dair kanıtlar da vardır (Davidson ve Irwin 1999). Çok yeni fMRG çalışmaları da ayrık-beyinli kişilerin iki hemisferi arasındaki bilgiyi transfer eden korteks altı bağlantılar olduğu hâlde (bkz, örneğin Uddin ve ark., 2008) bu gibi kişiler ve korpus kallosumu bölünmemiş insanlar arasında göze hemen çarpmayan psikolojik farklılıklar olabilir. Örneğin Miller ve arkadaşları (2010) ayrık-beyinli insanların, ahlaki muhakeme yapmada ayrık beyinli olmayan insanların yaptığından farklı olarak akıl yürütme biçimi kullandıklarını buldu. Ancak genellikle kendini algılama gibi hemen göze çarpmayan psikolojik farklılıklar üzerine ayrık beyinle ilişkili çok az araştırma bulunmaktadır (Uddin 2011).

Ayrık beyin ve normal beyin

Ayrık beyin bulgularının çarpıcı doğası, bu bulguların sonuçlarını normal bireylere genişletmek için teşvik eder. Aynı zamanda, korpus kallosumu ayırmanın doğal bir durum olmadığı ve normalde iki hemisferin bağımsız olarak iletişime girdiği kabul edilmelidir. Normal insanlarda bu bulguları test etmeyi amaçlayan araştırmalar, hâlâ iki hemisferin, ayrık beyinli kişilerde gözlendiğine benzer bir şekilde özelleşme olma eğiliminde olduğunu belirtir. Örneğin, klinik vakalar hastalıktan ya da travmadan sol hemisferin hasar görmesinin konuşmayı bozabildiğini gösterir. Ancak fazla genelleştirme yapma hususunda dikkatli olunmalıdır. Bir kere, insanların küçük bir yüzdesinde, özellikle sol eli baskın olanlarda, hemisferik özelleşme örüntüsü değişken ya da tam tersi olduğu dikkate alınmalıdır. Dil için özelleşme derecesi de kişinin hangi dili konuştuğuna da bağlı olabilir -dil işleme, bir alfabe yerine grafiksel karakterler kullanan ana dili Çince olan kişiler için değişebilir. fMRG kullanan bir araştırma, Çince konuşan kişilerin okuduğunda *hem* sol *hem de* sağ hemisferde aktivasyon olduğunu ve dilin sol hemisferde işleniş şeklinin İngilizce konuşanların örüntülerinden farklı olduğunu gösterir (Luke ve ark., 2002) ve değişim gösteren yalnızca dil değildir. Sperry müzikal yeteneğin normalde sağ hemisferle ilişkili olduğunu bulduğu hâlde, çalışmalar profesyonel müzisyenlerin müzik dinlediğinde, *sol* hemisferin aslında daha aktif olduğunu belirtir; aslına bakılırsa müzisyenler müziği bir dilmiş gibi işliyor görünür (Schlaug ve ark., 1995). Araştırma aynı zamanda hemisferik özelleşme örüntülerinde cinsiyetle ilişkili farklılıklar olduğunu belirtmektedir. Çeşitli çalışmalar kadınlarda dilin yerinin daha az belli olduğunu (yani her iki hemisferle ilgilidir) ve erkeklerin mekânsal görevlerde üstün olduğunu belirtir. (Gazzaniga ve ark., 1998; Kimura 1999; Philips ve ark., 2001). Dolayısıyla hemisferik özelleşme genel fikri geçerli gibi görünse de detaylarda farklılık olabilir.

Ayrık beyin araştırmasından ortaya çıkmış olan bir konu da **serebral baskınlığa** -bir hemisferin belli işlevler için üstün olması eğilimi- ilginin artmasıdır. Pek çok bireyde tek el, ayak, göz ve kulak genellikle pek çok eylem için tercih edilir- örneğin, ayaktaysak baskın ayağımızla yürümeye başlarız. Benzer şekilde kamera ya da teleskop kullanıyorsak genellikle baskın gözümüzle odaklanırız. Bu gibi tercihler eski zamanlardan beri belirtilmektedir ve serebral baskınlığın kökeni araştırmacılar arasında fazlaca anlaşmazlığa neden olmaktadır. Bulgular bir taraf için tercihlerde görüldüğü gibi baskınlığın doğumdan daha önce geliştiğini gösterir.

serebral baskınlık el baskınlığı gibi davranışlar yoluyla ifade edilen, bir hemisferin belli işlevler için baskın olması eğilimidir.

Baskınlığın en çok görülen göstergesi olan el baskınlığı, sıkça sosyal ön yargının odağı olmaktadır. Pek çok dilde ve kültürde sol eli baskın olmak olumsuz şekilde görülür. Bu kullandığımız sözcüklerde görülebilir: 'Left-handed compliment'[2] gerçekten bir iltifat değildir. 'Right' olmak doğru olmaktır. Şüpheci bir kişi 'sinister/uğursuz'(Latincede sol eli baskın) iken becerikli bir kişi 'maharetlidir/beceriklidir/dexterous' (Latincede sağ eli baskın). Benzer biçimde, 'gauche/patavatsız' (Fransızcada sol) görüşü uygunsuzdur. Bu kullanımlar kültürel ön yargının bir biçimini yansıtır ve el baskınlığının kökeni ve daha genel baskınlık hakkında sorulara neden olur.

El baskınlığının kökenine ilişkin teoriler genetik faktörlerle, doğum öncesi öğrenmeyle (rahim içindeki pozisyon) ve doğuştan beyin hasarıyla (bu gibi hasarlar sonucu sol eli baskın olmak) (Corballis 1997; Coren 1995; Previc 1991) ilgili geniş bir yelpazeyi içerir. Şimdilerde, bir çalışma el baskınlığı için genetik faktörler ve kafa derisi üzerindeki saçın döndüğü yön arasında ilginç bir bağ sunsa da (Klar 2003) bu teorilerden herhangi biri için hâlen kesin kanıtlar yoktur. Baskınlığın bir şekilde hemisferik özelleşmeyle ilişkili olduğu bilindiği hâlde (örneğin, yetişkinlerde kekemelik sol eli baskın olan çocuklarda zorla sağ elin kullanılmasıyla oldukça ilişkilidir), kimse tam olarak ilişkinin ne olduğundan emin değildir. Baskınlığı değiştirmek için girişimler dil gibi yetenekler üzerinde bazı etkilere sahip gibi görünür ancak bu baskınlığın özelleşme kaynağı olduğunu kanıtlamaz. Hemisferik özelleşme örüntüleri aslında hem solu hem de sağı baskın insanlarda oldukça benzer gibi görünür (sol eli baskın olanlar nispeten ters ya da karmaşık hemisferik özelleşme örüntüsü göstermesi kuvvetle muhtemel olsa bile). Ek olarak neden sağ eli baskınlığının (sol hemisferin baskınlığı) ırklar ve kültürler boyunca norm olduğuna ilişkin kanıtlanmış bir açıklama yoktur (Eğer Klar'ın analizleri doğruysa bile, sağ eli baskınlığına karşı genetik bir yanlılık vardır). Beyin işlevlerinin pek çok yönü gibi el baskınlığı, genel baskınlık ve hemisferik özelleşme hakkında hâlâ pek çok cevaplanmayan soru vardır. Birçok araştırmacı sosyal ön yargılara rağmen yine de eğer bir çocuk sol eli baskın olma tercihi gösteriyorsa kimsenin buna müdahale etmemesi gerektiğinde anlaşır.

Ayrık beyin ve serebral baskınlık üzerine çalışmalar, bizi ilk sorularımıza tekrar geri getirir: İşlev lokalizasyonu doğru mudur ve bilinç beyinde bulunmakta mıdır? Ayrık beyinli kişilerle yapılan çalışmalar, serebral hemisferleri bölmenin ayrıca bilinci de bölmek gibi göründüğünden, bilincin korteksi içerdiğine işaret ediyor gibi görünür. Ancak korteks geniş kapsamlı bölümler içerdiğinden, bilincin nerede yer aldığına açık olarak karar verme açısından bize çok az bilgi sunar. Sonuç olarak her iki hemisfer korteks, korteks altında yatan dokular, limbik sistem yapıları ve beyin sapı, spinal kord ve ötesine dair diğer yapıları içerir. Bedenin iki tarafının her birinin kendi bilincine sahip olduğunu söylemek, bize hangi tür yapıların bilinci sağladığını söylemez. İşlev lokalizasyonunu varsayan materyalist görüş, bilinçli farkındalığı temsil eden belli bazı nöral döngüleri bulmamızın mümkün olması gerektiğini ileri sürer. Şu sıralar hiçbir çalışma bu gibi bir döngüyü bulamamıştır; bulmaya çalışan güncel denemeler kendilerini görsel farkındalık, dikkat ya da matematik yeteneği gibi bilincin belli görünümlerine sınırlandırma eğilimindedirler (Blanke *ve ark.*, 2002; Crick ve Koch 1992; Funnell ve ark., 2007; Newman 1995). Araştırmacılar, giderek artan bir biçimde, fMRG gibi araçları, oy kullanma seçimlerinden tutun da (Rule ve ark., 2010) alkolsüz içecek seçimlerine kadar (McClure ve ark., 2004), belli düşüncelerle ilişkili nöral örüntüleri açıklamak için (Haynes ve Rees 2006) kullanıyor! Peki, bu bilincin kökenini açıklamak için çalışırken bizi nereye götürür?

Genel farkındalığı temsil eden tek bir döngü için kanıt eksikliğinin olması çeşitli araştırmacıların farklı bakış açısı almalarına neden olmuştur. Ölümünden kısa bir süre önce yazdığı bir kitapta Penfield, bilincin lokalizasyonu için herhangi bir kanıtın olmadığına işaret etmiştir. Sonuç olarak bilincin beynin bir işlevi olmadığına karar vermiş ve o temelde yeniden düalizmin bir biçimine dönmüştür (Penfield 1975). Tam tersine Sperry materyalizmi terk etmeksizin bilincin lokalize olduğu fikrini basit bir şekilde reddetmiştir. O bilinci beynin *beliren bir özelliği* gibi görmüş (yani, bir bütün olarak çalışan sistemden ortaya çıkan bir olgu) ve tek parçalarla ilgili hiçbir çalışmanın bize bilinci saptamamız için olanak sağlamayacağını belirtmiştir (Sperry 1969). Bu bakış açısı, belirsiz görsel bir imgenin tanınması anının beynin pek çok alanında senkronize aktiviteyle gösterildiğini bulan bir Fransız EEG ça-

[2] İltifat gibi görünen eleştiri, kinayeli iltifat

lışması tarafından desteklenir (Rodriguez ve ark., 1999). Zihnin, takım gibi çalışarak bütün organizmanın bir ürünü olduğunu belirten Nörolog Antonia Damasio, hatta Sperry'in ötesine gider (Damasio 1999). Onun bakış açısında yalnızca beyin değil, aynı zamanda beynin bedenin geri kalan kısmıyla bağlantıları da önemsenmelidir; bu bağların herhangi birinin ayrılması da zihni değiştirir. Bu durumda, daha önce tartışılan 'bir kase içinde beyin' sorusuna geri dönersek, Damasio bedenden ayrılan bir beynin asla normal bir zihin gibi işlev göremeyeceğini söyler. Şu sıralar tüm bu görüşler sonuçta kurgusaldır ancak son zamanlardaki veriler hem bazı işlevlerin lokalizasyonunun olduğunu hem de sinir sisteminin bütün bir birim olarak çalıştığını gösterir. Bu bağlamda zihin bedene belki de bağlı olabilir ancak hiçbir zaman tam anlamıyla bu ilişkiyi açıklayamayabiliriz.

Duyguların deneyimi

Zihin ve beden etkileşimi, psikoaktif ilaçların etkileri ve ayrık beyin örneklerinde açıkça görünür. Daha az belirgin örnekleri, zihin-beden bağlantısı hakkında farklı düşünüş biçimlerini tanımlayan duygu deneyimlerinde bulunabilir. Kızdığımızda yüzümüzün kızarabildiğini; hüzünlendiğimizde ağladığımızı; korktuğumuzda midemizin bulanabildiğini ve ağzımızın kuruyabildiğini ele alalım. Aslında bir duygu deneyimlediğimizde sempatik sinir sistemi tarafından tetiklenen tam bir fizyolojik uyarılma vardır. Duygular ve fizyolojik tepkiler birlikte ortaya çıkıyor gibi görünür ancak onların arasındaki kesin ilişki bir asırdır tartışılmaktadır.

Psikoloji alanındaki en eski büyük düşünürlerden William James (bk. Bölüm 1), *Duygu Nedir? (What is Emotion?)* başlıklı klasik bir çalışmada, bilinç ve duygunun fizyolojik deneyimi arasındaki ilişki hakkında bir kuram geliştirdi (1884). Bu model genellikle **James-Lange duygu kuramı** olarak bilinir çünkü Danimarkalı fizyolog Carl Lange aynı zamanda benzer bir kuram geliştirdi. Sezgisel bakış açısı, sonradan belli fizyolojik tepkilere neden olan bir duyguyu bilinçli deneyimlediğimizdir (örneğin üzgünüz ve bu nedenle ağlarız), oysaki James-Lange kuramı, gerçekte bazı çevresel olaylara fizyolojik tepkileri deneyimlediğimizi, sonra onları bir duygu olarak tanımladığımızı iddia eder (örneğin, ağlarız ve bu nedenle üzgün oluruz). Bu bakış açısı her duygunun kendine ait tanımlanabilir fizyolojik duruma sahip olmasını gerektirir; yani üzüntü, mutluluk, kızgınlık vb için ayrı ve tanımlanabilir bir fizyolojik durum olmalıdır, aksi takdirde duyguları nasıl sınıflayacağımızı bilemeyecektik. Bu alandaki ilk çalışma, tartışmalı ve ikna edici olmayan sonuçlar doğurdu ve pek çok araştırmacı ve kuramcı temel teoriyle aynı fikirde olmadı.

James-Lange duygu kuramı duyguların çevresel olaylara verilen fizyolojik tepkilere dayandığını, duygu olarak sonradan tanımlandığını, savunan teoridir.

Cannon-Bard duygu teorisi öznel hislerin ve fizyolojik tepkilerin duygunun bağımsız bir parçası olduğunu savunan teoridir.

Karşıt görüşte olanlar içinde, kedilerle yapılan deneylere dayanan, otonom sinir sisteminden fizyolojik geri bildirimin duygu deneyimi için gerekli olmadığı sonucuna varan Walter Cannon ve öğrencisi Philip Bard'tır. **Cannon-Bard duygu kuramı** öznel hislerin ve fizyolojik tepkilerin duygunun iki bağımsız parçası olduğunu belirtir; örneğin bir ölüm ya da üzücü bir sahne sunulduğunda, beynimiz uyaranı hem öznel üzüntü duygudurumu hem de fiziksel ağlama tepkisi oluşturmak için işler. Bu bakış açısında neden farklı duyguların eşsiz tanımlanabilen fizyolojik durumlara sahip olması gerektiğine dair mantıklı bir neden yoktur; aslında Cannon fazlasıyla duyguların, onların fizyolojik durumlarıyla ayrı tutulamayacağına inanmıştır (Cannon 1927, 1931).

Otuz yıl sonra, Stanley Schachter ve Jerome Singer psikoloji dünyasındaki pek çok hayali esir alan ve yeni bir duygu kuramıyla sonuçlanan karmaşık (ve oldukça kusurlu) bir çalışma yaptı (1962). Kısaca deney üç grup katılımcıya epinefrin enjektesi verilmesinden oluşmuştur. Epinefrin enjektesinin etkisi hızlanan kalp atışı, terleme ve uyarılmış fizyolojik bir durumun diğer belirtilerini içerir. Katılımcıların bir grubuna bu fiziksel etkilerin beklendiği anlatıldı, ikinci grup katılımcılara etkiler hakkında hiçbir şey söylenmedi ve üçüncü grup katılımcılara etkiler hakkında kasıtlı olarak yanlış bilgi verildi ('bu belki biraz uyuşukluk ya da kaşıntıya neden olabilir'). Katılımcılar sonra, ya öforik (mutlu) ya da kızgın davranmaları için talimat verilen araştırmacıların iş birlikçisiyle bir odaya kondu. Katılımcılara daha sonra kendi duyguları hakkında sorular soruldu. Bütün katılımcılar fizyolojik uyarılmışlık bulguları gösterdiği hâlde (kalp atım hızının artmasıyla görülen) epinefrinin etkileri hakkında doğru bilgilendirilen kişiler nispeten daha nötr duygudurumlar bildirdi. Tam tersi hiç bilgi verilmeyen ya da yanlış bilgilendirilenler maruz kaldıkları iş birlikçilerle benzer duygular bildirme eğiliminde oldular. Yani onlar enjekteden fizyolojik bir uyarılma beklemezlerse ve öforik hissediyor gibi görünen kişilerle bir odanın içine koyulursa, katılımcılar aynı derece de öforik hissettiklerini bildirme eğilimindeydi ve eğer kızgın hissediyor gibi görünen biriyle olduklarında, aynı derecede kızgınlık hissi bildirdiler.

Schachter ve Singer, fizyolojik uyarılmanın tam olarak epinefrin enjektesine atfedilebildiğinde, katılımcıların fiziksel durumlarını anlamak için çaba sarf etmeye ihtiyaç duymadıklarını savunmuşlardı. Ancak katılımcılar fiziksel durumlarına neyi atfedeceklerini bilmediklerinde, ipucu için çevrelerine baktılar ve durumlarını ipuçlarının gösterdiği duyguyla tanımladılar. **Duygunun bilişsel uyarılma kuramı**, fizyolojik uyarılmanın bazı çevresel olaylara karşılık deneyimlendiğini ve bu uyarılmanın sonra durumun bağlamını kullanarak bilişsel olarak yorumlandığını belirtir. Böylece, kişi fizyolojik uyarılma deneyimleyebilir ve onu eğer cenazedeyse üzüntü olarak ya da sosyal adaletsizliğe şahit olmuşsa öfke olarak ya da düğüne katıldıysa mutluluk olarak yorumlar. Bu görüş bütün duyguların benzer fizyolojik durumlarla ilişkili olduğunu farz eder.

duygunun bilişsel uyarılma kuramı fizyolojik olarak uyarılmanın bazı çevresel olaylara karşılık deneyimlendiğini ve sonra bu uyarılmanın durumun bağlamını kullanarak bilişsel olarak yorumlandığını belirten bir duygu kuramıdır.

Modern bilimsel çalışma, duygunun bu üç kuramının hiçbirinin tamamen desteklenmediği ancak hepsinin bazı iyi yanlara sahip olduğunu saptanmıştır. James-Lange kuramı sayısız bulgudan destek alır ki, belli birkaç duygu için fizyolojik olarak belirli yanıt verme örüntüleri vardır. Örneğin, olumlu ve olumsuz duygular farklı uyarılma örüntüleri gösterir ve korku öfkeye göre deri sıcaklığında daha fazla azalmayla ilişkili olduğu hâlde, öfke korkuya göre kan akışında daha fazla artışla ilişkilidir (Ekman ve ark., 1983; Levenson 1992). Cannon-Bard kuramı çeşitli duygularla ilişkili uyarılma örüntülerinde büyük örtüşmenin olduğu kanıtıyla desteklenir (derleme için bk. Friedman 2010) ve bilişsel uyarılma teorisinin çevresel/bilişsel parçalar vurgusu bile, Bölüm 4'te bahsedeceğimiz gibi, destek almaktadır.

Genel olarak zihin ve beden arasındaki güçlü bağ göz önünde tutulduğu hâlde, güncel bilimsel çalışma bazı büyüleyici bulgularla farklı grup insanlardaki farklı duyguların deneyimiyle ilişkili olarak beynin belli alanlarındaki, fMRG ile ölçülen, aktivitenin yerini belirlemeye daha fazla dâhil olmaktadır. Örneğin, Herrington ve ark., (2010) hoşa giden ve hoşa gitmeyen uyaranlara karşılık prefrontal kortekste aktif olan belirli alanların yerini tespit etti ve bu aktivite örüntüsünün depresyon belirtileri olan kişiler için bir miktar farklı olduğunu ve ayrıca depresyonun gelecekteki tedavisi için olası sonuçlara sahip bir bulgu olabileceğini gösterdi. Benzer biçimde Krämer ve ark., (2010) fMRG kullanarak prefrontal kortekste empati deneyimiyle ilişkili alanların yerini belirledi. Gelecekteki bilimsel çalışmalar duygunun fizyolojik destekleyici unsurları hakkında bize daha fazla şey anlatabilir.

Zihnin beden üzerindeki etkisi

'Madde ötesindeki zihin.'[3] Bu deyiş, zor bir işi başarmaktan, havaya yükselme iddialarına kadar pek çok şeyi tanımlamak için kullanılır. En genel anlamı, fiziksel tepkilerin görünürde zihinsel süreçler tarafından nasıl değiştirildiğini açıklamaktır. Zihnin fiziksel bir temeli yoktur, bunun için bu çelişkili ve imkânsız olan bakış açısı Descartes tarafından önerilen, beden ve zihin dualistik düşüncesinin izini sürebilir. Bu çerçevede, zihinsel durumların nasıl belli beden faaliyetlerini etkileyebildiğini hayal etmek zorlaşır. Buna karşın materyalist bir çerçevede, zihin ve bedenin bağlı olduğu yerde, bu gibi etkileşimleri anlamak kolaylaşır. 'Zihin' ve 'beden' farklı açıklama düzeylerini yansıtabilir ancak materyalizm onların ortak bir fiziksel temele sahip olduklarını varsayar.

Birleştirilmiş bu görünüm diğer taraftan anlaşılmaz olguların ne olacağını anlamamıza yardımcı olabilir. Yaygın bir örnek, acı veren uyaranlara tepki vermedir: Günlük gözlemler, insanların benzer fiziksel travmalara farklı tepki verdiklerini gösterir. Bir kişi için dişçiye gitmek korkunç olabilir, oysaki diğerine göre bir çiziği kaşımaktan daha fazla acı vermez. Bu tür farklılıklar kültürler arasında bile ortaya çıkabilir. Batı kültüründe ancak diğer bazı kültürlerde değil, doğum genellikle yoğun ağrılı bir deneyim olarak kabul edilir. (Melzack 1973). Benzer şekilde Nepal'in Şerpaları[4], dağ tırmanışının eziyetli koşullarında yaşanan acıya karşı sabırlı tepkileriyle tanınır (Clark ve Clark 1980).

Bu nedenle, ağrı veren uyaranlara verilen tepkiler, önemli farklılıklar gösterir. Ağrı araştırmacısı Ronald Melzack, ağrıdaki bu tür farklılıkların bilişsel beklentilerin ve algıların farklılaşmasından olduğuna inanır, bu düşünce klinik bilimsel çalışma tarafından desteklenir (Haythornthwaite ve ark., 1998). Bilişsel süreçleri korteksin işlevi olarak kabul edildiğinden (algı ve tutumlar dâhil), Melzack'ın kuramı ağrı tepkisi üzerindeki beklentilerin etkisinin kortikal etkilerce kontrol edildiğini söyler. Bu bölümün başında bahsedildiği gibi hayalet uzuv olgusu, otomatik bir tepkiden ziyade kişinin duyusal girdileri yorumlama biçiminin ürünü de olabilir (Melzack 1992). Bu olgu, zihinsel durumların fiziksel işlev ve davranışı etkileyebileceğini önererek 'madde ötesi zihin' deyişine yeni anlam verir. Bu bölümde bu gibi etkileşimleri vurgulayan iki konuyla ilişkili bilimsel çalışmaları ele alacağız: Stresin etkileri, zihinsel durumlar ve sağlık arasındaki ilişkiler.

---

[3] İrade gücüyle bedensel bir özürü ya da güçlüğü yenme

[4] Nepal'de yaşayan etnik bir grup

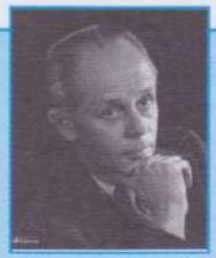
Stresin doğası

Ağrı gibi, **stres** de yaygın bir yaşam deneyimidir. Hepimiz stres veren olaylara aşinayızdır: Yazılı sınav için oturduğunuzda kalbiniz hızlı hızlı atar ya da patron son çeyrek satış rakamları hakkında şimdi seni görmek istediğinde ya da uyumaya gittiğinizde komşunuzun müzik seti gürültüsünü duyarsınız. Bu gibi anlardan kaynaklanan nefes kesen, yürek burkan hisler modern yaşamda yaygındır. Hisleri tanıdığımızda ıssız bir adaya kaçma isteği deneyimleyebiliriz. Ne yazık ki bu bile stres problemini çözemez.

stres stres üzerinde herhangi bir talebine bedenin belirsiz olan tepkisini açıklamak için Hans Selye tarafından türetilen terimdir.

Stres araştırmalarında öncü olan doktor Hans Selye'ye göre; stres, stres üzerinde herhangi bir talebine bedenin belirsiz olan tepkisidir (Selye 1978). İlginç bir biçimde Selye'yi ilk stres çalışmasına iten onun 1926'da ikinci sınıf tıp öğrencisiyken yaptığı bir gözlemdir. Klinik eğitimlerinin bir parçası olarak öğrenciler çeşitli hastalıklardan muzdarip hastalarla karşılaşmışlardır ve Selye 'onların hepsi hasta görünüyor' diye belirtmiştir. Profesörleri ve okul arkadaşları, doğası ne olursa olsun, hastalığın bazı tutarlı değişimler ortaya çıkarabildiği fikrine gülmüştür. Yaklaşık on yıl sonra, tıbbi bir araştırmacı olarak, Selye, bu sorusuna geri dönmüş ve belirtiye 'stres' adını vermiştir. Fizikten ödünç alınan terim, bir dış kuvvete direncin etkilerini ifade etmek anlamına gelmektedir.

Temel düşünür: **Hans Selye**



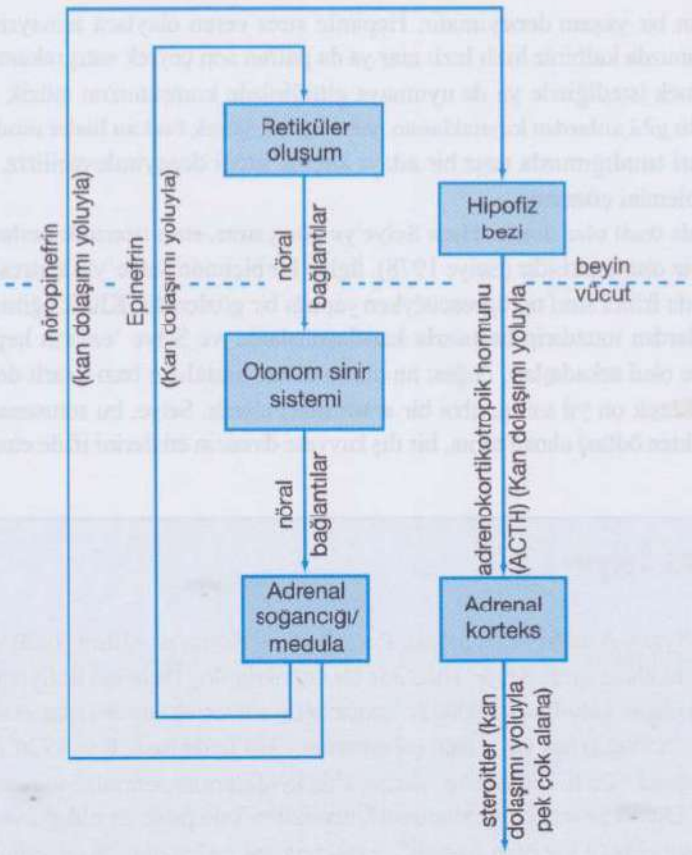
Hans Selye (1907-82) Viyana, Avusturya'da doğdu. Prag, Paris ve Roma'da eğitim gördü ve 18 yaşına geldiğinde tıp okuluna girdi. Selye, öncelikle bir endokrinolog (hormon faaliyetlerinde uzman bir doktor) olarak kabul edildiği hâlde, zamanla üç doktorluk (tıp doktoru, doktora derecesi ve bilim doktorluğu) hak etti. Öncü çalışmasına 1930'larda başladı ve 1936'da bir raporunda 'stres' terimini türetti. (Fransa ve Almanya'da konferanslar sonradan *le stress* ve *der Stress* sözünü türetmesine yol açtı.) 2. Dünya Savaşı onun Montreal Üniversitesi'nde profesör olduğu ve Deneysel Tıp ve Ameliyat Enstitüsü ilk müdürü olduğu yer olan Kanada'ya taşınmasına neden oldu. Kariyerinin izlediği yol boyunca, 30'dan fazla kitap ve stres ve ilgili konular üzerine 1.500'den fazla makale yayımladı. Stresle ilişkili olgulara dair ilk gözlemleri (hâlâ bir tıp öğrencisiyken) kuşkuyla karşıladığı için, zamanla onun bilimsel çalışması geniş çaplı kabul edilmeye başlandı ve 43 onur derecesi dâhil pek çok bilimsel onur alan kişi oldu. Montreal Üniversitesi'nden emekli olduktan sonra 1979'da Kanada Stres Enstitüsü'nü kurdu. Üç yıl sonra Montreal'de 16 Ekim'de öldü.

Selye'nin belirttiği gibi, stres, koşulların çeşitliliğine bir yanıt olarak ortaya çıkar. Biyolojik olarak stres tepkileri, kişiyi 'savaş ya da kaç' için hazırlamayı amaçlayan acil bir tepki olarak ortaya çıkmıştır - yani ya kendini savunmak için ya da bir tehditten kaçmayı denemek için (temelde tüm memelilerde benzer tepki örüntüleri bulunabilir). Psikolojik açıdan stres, acil bir durum olarak algılanan her şeye bedenin bir tepkisidir. Ancak stresi tetikleyen bütün durumlar birbirine benzemez ve adaptif/uyumsal bir mekanizma olarak gelişen bazı durumlar altında potansiyel olarak zararlı olabilir. Bunu anlamak için ilk, kişi stresi deneyimlediğinde ne olduğunu ele alalım.

Stres verici durumlara bedenin tepkiler zincirindeki önemli bir halka **böbreküstü bezi** vasıtasıyla hormonların salınmasıdır. Böbreklerin hemen üzerinde bulunan böbreküstü bezi, iki kısımdan oluşur: *Korteks* ya da dış tabaka ve *medulla* ya da iç öz. Uyarıldığında adrenal medula *adrenalin* (epinefrin de denir) ve *noradrenalin* (nöropinefrin) salgılar. Bu hormonların her biri stres tepkilerinde bir rol oynar. (Daha önce belirtildiği gibi, benzer kimyasallar da nörotransmiter olarak işlev görür.)

böbreküstü bezler uyarım ve streste önemli bir rol oynayan böbreklerin hemen üzerinde bulunan endokrin bezlerdir; dış tabaka, korteks kortikosteroidleri saklar ve medula (iç öz) adrenalini (epinefrin) ve noradrenalini (nöropinefrin) salgılar.

Adrenalinin kan akışına salınımı hem beyinde hem de periferik sinir sisteminde tepkiler oluşturur. O, beyinde aktiviteyi arttırır (özellikle bütün uyarımı kontrol eden retiküler oluşumda). Ki böylece retiküler oluşum diğer reaksiyonlar arasında sindirimi kapatan, kalp atışını arttıran ve kan basıncını yükselten otonom sinir sistemine (periferik sinir sisteminin bir parçası) sinyaller yollar (bk. Şekil 2. 9). Böbreküstü bezler organlar arasında otonom sinir sisteminden etkilenenlerden olduğundan, tepkilerin bütün sırası 'kapalı bir devredir'; sıranın döngüsel doğası adrenalin tarafından oluşturulan stres tepkisinin uzayabildiği anlamına gelir.



Şekil 2. 9 Bedenin Strese Tepkisinin Şematik Bir Grafiği Stres tepkileri sinir sisteminin ve hormonal sistemin etkileşimiyle ilgili bir dizi etkiyi içerir. Epinefrinle ilgi tepki otonom sinir sisteminin parasempatik bölümü tarafından dengeleyici müdahalelerin yokluğunda kendi kendini koruma eğiliminde olan 'kapalı bir devre' olduğunu dikkate alalım.

hipofiz bezi büyüme dâhil endokrin faaliyetlerini düzenleyen ve hipotalamik bağlantılar vasıtasıyla sinir sistemiyle de etkileşime giren hipotalamusa komşu küçük bir bezdir; streste adrenal bezlerin korteksi tarafından steroitlerin salınımını tetikleyen ACTH adı verilen hormonu salar; bazen pek çok faaliyeti nedeniyle 'usta bez/master gland' olarak adlandırılır.

Korkutulan ya da bunun dışında ani stres deneyimleyen herhangi biri hızlı hızlı atan kalbin ve diğer işaretlerin stres anının ötesine geçebildiğini bilir.

Yukarıda bahsedildiği gibi, noradrenalin de stres tepkilerinde bir rol oynar ancak işlevi daha dolaylıdır. Kan dolaşımı boyunca gezerken noradrenalin beyne ulaşır, burada diğer salgı bezini, pituiter/hipofiz, aktive eder, bir de diğer hormonu, ACTH (adrenokortikotropik hormon), serbest bırakır. ACTH bir de adrenal korteksin steroitler adı verilen hormonları üretmesine neden olarak adrenal bezlere ulaşır. (Adrenal *medula,* korteks *değil,* noradrenalin ve adrenalin ürettiğini dikkate alalım.)

Steroitler (bazen 'kortikosterotler' olarak adlandırılır) hem stres zamanında hem de günlük yaşam gibi çeşitli beden süreçleri aralığında bir rol oynar. Steroitler, stres altındayken enerji için hızlı şeker salınımı dâhil, su ve şeker metabolizmasının düzenlenmesiyle ilgilidir. Aynı zamanda inflamatör tepkilerle ilgili bağışıklık sistemini de etkilerler. Bu steroitler içinde en önemlisi *kortizol*dür; alerjik reaksiyonların, eklem iltihabı ve şok tedavisi için tıpta kullanılan bu steroitin (kortizolun) sentetik biçimi kortizondur.

Bu açıklamalar hormonların ve özellikle adrenal bezlerin rolünü vurguluyor gibi görünse bile stresle ilişkili değişimler aslında yukarıda belirtilen pek çok beden sisteminin dâhil olduğu karmaşık bir sıralanımdır. Selye bütün örüntüyü üç aşamadan oluşan stresin

genel uyum belirtisi olarak tanımladı. İlkini akut stres tepkisi (yukarıda bahsedildi) *alarm* diye adlandırdı; temelde yukarıda bahsedilen savaş ya da kaç tepkisiyle eşdeğerdir. Eğer stres devam ederse ikinci bir aşama vardır, *direnç*, burada organizma stresle ve uyarılmanın *dışsal* belirtilerinin kaybolmasıyla baş etmeye çalışıyor gibi görünür; içsel olarak hormonal üretimin artması vb. devam eder. Eğer durum sürerse Selye son aşamanın, *tükenmişlik*, bedenin kaynaklarının tükenmesine ulaşabileceğini belirtti; deneysel hayvanlarla yapılan çalışmalarda bu, hastalıkla ya da ölümle sonuçlanmaktadır. Bu hayvanlar üzerinde yapılan otopsiler, büyümüş adrenal bezleri, ciddi mide ülseri ve bedenin bağışıklık sistemiyle ilgili timüs bezlerinin ve lenf boğumlarının daralmasını ortaya çıkarır.

Fiziksel tehlikeyle baş etme anlamına gelen stres tepkisi ve onun evrimsel sağkalımı, mekanizmaların temelde uyarlanabilir olduğunu belirtir. Ancak bu iki ana problem de yaratır. İlki modern insanlar için 'tehlike' genellikle fizikselden çok psikolojik olabilir (örneğin son süreye kadar yerine getirme baskısı) ve bu nedenle fiziksel tepki ne gerekli ne de yerindedir. Bu, birinin kimyasal değişimlerle yönlendirilmiş aktivitenin aniden ve şiddetle belirmesi ve enerji için çıkışsız kalması anlamına gelir. İkincisi Selye'nin belirttiği gibi stres tepkisi kriz anının ötesine taşınabilir ve kronik stres olumsuz etkilere sahip olabilir (insan ya da hayvan her ikisi için de). Selye'nin ilk uzun süreli stresin etkisi tanımıyla tutarlı olarak, kalp rahatsızlığı, viral enfeksiyon, astım, sedef hastalığı ve eklem iltihabı gibi çok geniş yelpazedeki hastalıklar stres tepkilerinden etkileniyor gibi görünür (Everly ve Lating 2002; Evers ve ark., 2010; Heninger 1995; Krantz ve ark., 2000; O'Leary ve ark., 1997). Büyük ölçüde, bu etkiler hormonal değişimlerle özellikle streoitlerin fazla üretimiyle ilişkilidir. Örneğin kortizol düzeyinin artması hem depresyon hem de bellek problemleriyle ilişkili olmaktadır (Newcomer ve ark., 1999; Pruessner ve ark., 2003; Wolf ve ark., 2001). Kortizolün etkileri, **travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)**, travma mağdurlarında çoğunlukla bulunan kronik stres benzeri bir durum yaşayan kişilerin MRG çalışmalarında bulunan hipokampus hasarının nedeni olarak da yorumlanmaktadır (Bremner2003). Araştırmacılar bu etkilerin altında yatan mekanizmaları anlamaya başladığı hâlde (bk. *Zihinsel durumlar ve sağlık*), kronik stresi neyin tetiklediği çok acil bir sorudur.

Bu çalışmalar için öncü, 1940'ların sonlarında hastalarının sağlıkları üzerindeki temel yaşam değişimlerinin etkilerine ilgi duymaya başlayan Thomas Holmes isminde bir psikiyatristtir. O, 5.000'den fazla hastanın geçmişini inceledi ve şimdilerde Sosyal Yeniden Uyum Derecelendirme Ölçeği (bk. Kutu 2.3) olarak bilinen yaşam değişimlerinin bir 'stres barometresini' geliştirdi. Dr. Richard Rahe sonra Amerikan Donanması'ndaki 2.500 erkekle yapılan çalışma için temel olarak Holmes'un çalışmasını kullandı. 12 aydan fazla bir periyotta stres ölçeğini hastalığın bir belirleyicisi olarak kullanarak, o, yüksek sayıda yaşam değişiklikleri geçiren kişilerin en düşük kategoride olan kişilerden neredeyse iki kat fazla hastalık geçirdiğini buldu (Rahe 1972). Stresin bir göstergesi olarak yaşam değişikliklerinin değeri sonradan diğer çalışmalarda desteklenmiştir (örneğin, Brown ve Harris 1989). Bir çalışma, birkaç ayın üzerinde işten çıkarılmış Finli işçileri takip etmiş ve yüksek depresyon düzeyi ve stresle ilişkili hastalıklar bulmuştur (Viinamaeki ve ark., 1996).

Bu gibi sonuçlara rağmen eleştiriler birçok problemi ortaya koymaktadır, en temeli araştırmaların ilişkisel olması ve bundan dolayı belirtilen yaşam değişikliklerinin neden unsuru olduğunu kanıtlayamaz olmasıdır. Şüphesiz ki, ölçeğin ölçtüğü belli olay biçimleri hakkındaki sorular bulunur -örneğin olumlu değişikliklerin olumsuz değişiklikler kadar zararlı olup olmadığı ve temel yaşam değişikliklerinin gerçekten pek çok daha küçük güçlüklerle karşılaşmadan daha stresli olup olmadığı (Everly ve Lating 2002). Yaşam değişikliği ölçeği popüler olmaya devam eder (klinisyenler için kısmen hızlı ve basit bir araç sağladığından) ancak stresin dinamiklerini anlama bireysel faktörleri daha yakından incelemeyi gerektirir. Bunu yapmak stresli durumlarla nasıl baş edeceğimizi de biraz anlamamızı sağlar.

steroitler su ve şeker metabolizmasının düzenlenmesine, bağışıklık sistem faaliyetlerine ve diğer temel beden süreçlerine dâhil olan adrenal bezlerin korteksi tarafından üretilen hormonlardır; bazen 'kortikostreroitler' olarak adlandırılır.

genel uyum belirtisi Hans Selye tarafından tanımlanan, akut stresten (alarm) tutun da dışsal baş etmeye (direnç) ve sonunda bedensel kaynakların bitimine kadar (tükenmişlik) stresin aşamaları modelidir.

travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) örneğin bir araba kazası geçirmek gibi ya da savaş zamanı saldırıya uğramak gibi korkunç bir deneyimin sonucu olarak ortaya çıkabilen anksiyete bozukluğu benzeri kronik bir stresdir.

Stresle baş etme

Açık olması gerektiği gibi, stresin altında yatan temel savaş ya da kaç tepkisi bizim evrimsel geçmişimizce programlanmaktadır. Ancak bu tepkiyi ne tetikler? Holmes ve Rahe stresin bir kaynağı olarak yaşam değişiklikleri üzerine odaklansa bile, **stresörün** ne olduğunu tanımlamak aslında zor olabilir. Kendi doğası gereği yaşamı tehdit eden durumlar stresi yaratır ancak insanlar bazen daha küçük durumlara (trafik sıkışıklığı gibi) aynı savaş ya da kaç yanıtıyla tepki verir.

stresör bir kişide stresi tetikleyen herhangi bir faktördür.

Kutu 2. 3 Holmes-Rahe sosyal yeniden uyum derecelendirme ölçeği

Stres verici deneyimler bir insanın işlevi gösterme yetisi üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Ancak stres verici durumlar nedir ve ne gibi deneyimler genellikle büyük strese neden olur? Rahe tarafından yapılan uzun zamanlı çalışma, metinde ifade edilir, hasta olma olasılığı üzerine çeşitli olayların etkilerini inceleyerek bu soruları cevaplamayı denedi. Etkilerin genellikle toplumsal olduğu bulundu -yani fazla yaşam değişikliği yaşamış insanlar büyük bir olasılıkla hasta oldu. Yüksek stres düzeyleri bedenin işlev gösterme yetisine zarar verir gibi görünür.

Aşağıdaki tabloya bakmanız size çeşitli olayların değerlendirilmiş stres değerini gösterecektir. Rahe herhangi bir 12 aylık periyotta eğer stresinizin toplamı 150'nin üzerindeyse yüksek riskli grupta olduğunuzu ve stres barometresinin fırtına uyarısını önemsemeniz gerektiğini göstermiştir.

Sıra	Yaşam olayı	Stres Puanı
1	Eşin ölümü	100
2	Resmî boşanma	75
3	Eşlerin ayrı yaşaması	65
4	Hapis cezası	63
5	Yakın aile üyesinin ölümü	63
6	Fiziksel yaralanma ya da hastalık	53
7	Evlilik	50
8	İşten kovulma	47
9	Evlilikte barışma	45
10	Emeklilik	45
18	Farklı bir iş koluna geçmek	36
25	Üstün kişisel başarı	28
27	Okula başlama ya da okulu bitirme	26
32	İkamet değiştirme	20
40	Yeme alışkanlığını değiştirme	13
41	Tatil	13
43	Küçük yasa ihlalleri	11

Rahe'den (1972) uyarlanmıştır.

Genellikle deneyimlenen stresin derecesi yalnızca duruma bağlı değil aynı zamanda kişinin durum algısına ve kişinin tepki şekline de bağlıdır (Endler 1997; Weiten ve Lloyd 2003).

Durumun bireysel yorumu aslında 'stres verici' durumların etkilerinin en önemli belirleyici faktörü olabilir. Bölüm 1'de ele alındığı gibi, kişiler herhangi bir durumu kendi bilişsel şemaları açısından algılar. Örneğin kariyer değişimi yapmayı düşünmekte olan bir kişi, erken emeklilik teklifine hoş bakabilirken, işinden memnun olan biri benzer bir teklifte çok üzülebilir. Benzer şekilde soğuk suya dalmak stres verici gibi gelebilir ancak her Yeni Yılda 'kutup ayıları kulübü' buzlu göllere ya da okyanusa istekli bir şekilde atlarlar. Bu nedenle bir durumu *bilişsel değerlendirmemiz*, durumu stres verici olarak ne derecede değerlendirdiğimiz ve onu stres verici olarak deneyimleyip deneyimlemediğimize karar vermede anahtar bir faktördür. Çünkü algının altında yatan süreçler beynin içindedir, bilişsel değerlendirme ve stres arasındaki bağ potansiyel olarak zihin ve beden etkileşimi olarak anlaşılır.

Psikologlar bir durumun ne kadar stres verici göründüğünü etkiliyor gibi görünen birtakım unsurlar tanımlamıştır. Klasik bir çalışma, kentsel çevrelerdeki günlük stres kaynaklarını incelemiştir: stresörlerin etkisini etkileyen olarak tanımlanan bir unsur öngörülebilirdir (Glass ve Singer 1972). Örneğin metro ya da tren rayları yakınında yaşayan insanlar, belli zamanlarda ortaya çıkma eğiliminde olan sesten çoğu kez rahatsızlık duymazlar. Ancak misafirler fazlasıyla 'beklenmeyen' ses olarak gördüklerinden stres olabilirler. Bir durumu değerlendirmemizi etkileyen ikinci faktör *algılanan kontroldür.* Yani durumun kontrolüne sahip olmak (ya da kontrol edemeseniz bile kontrole sahip olma *hissi*) bir stresörün etkilerini azaltabilir. Örneğin bakım evinde yapılan bir alan deneyi, insanların günlük rutinlerinde fazla seçim verildiğinde daha az stres yaşadıklarını gösterdi (Langer ve Rodin 1976). Buna karşın çeşitli çalışmalar, insanların bir durumun kontrolüne sahip olmadıkları hissini geliştirdiklerinde (kimi zaman öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırılan bir olgu) onların yüksek stres ve depresyon deneyimlediklerini göstermektedir (Maier ve Watkins 1998; Peterson ve ark., 1993). Bu nedenle durumu algılayış biçimimiz strese duyarlılığımızı azaltmada önemli bir unsur olabilir.

Üçüncü ana unsur, durumu ve onu algılayışımızla birlikte, durumla baş etmeyi deneme biçimimizdir. Hans Selye bir stresöre karşı tepkiyi iki türe ayırdı: Duruma *direnmeyi* amaçlayan tepkiler (*katatoksik* tepkiler) ve kişiye duruma uyum sağlamasına yardım etmeyi amaçlayan tepkiler (*sintoksik* tepkiler). Biri siz araba kullanırken önünüzü keserse, kızabilir ve üzülebilirsiniz (katatoksik, agresif bir tepki) ya da gülebilir ve diğer sürücülerin davranışlarını, aptalca olduğundan, önemsemeyebilirsiniz (sintoksik, uyarlanabilir bir tepki). Selye, sintoksik bir tepkinin çoğu kez tercih edilir olduğunu belirttiği hâlde, ne yazık ki bu bakış açısını destekleyen doğrudan çok az kanıt önermiştir.

Son zamanlarda araştırmacılar *problem odaklı* stratejiler ve *duygu odaklı* stratejiler arasındaki farklılıkları çalışmaktadır (Lazarus ve Folkman 1984). Problem odaklı baş etme, onu çözülmesi gereken bir problem gibi görerek, durumla doğrudan baş etmeyi dener. Tam tersine duygu odaklı baş etme, kişinin içsel duygudurumuna odaklanır ve stres verici duruma tepki olarak kendini suçlayarak ya da fantezi ya da hayalle meşgul olarak problemden kaçınmaya neden olur. Selye'nin modelinden farklı, Lazarus ve Folkman bir stratejinin her zaman tercih edilebilir olduğunu belirtmemiştir. Onun yerine, onlar, durum kontrol edilebilir olarak algılandığında -örneğin işle ilişkili stres verici durumlarla baş etmede- problem odaklı stratejilerin kullanılmasının daha olası olduğunu belirtmiştir. Buna karşın duygu odaklı baş etmenin kontrol edilemeyen olarak algılanan durumlarla baş etmede ortaya çıkması daha olasıdır -örneğin, sağlık problemi ya da doğal bir afet (bir kişinin evinin fırtına tarafından yıkılmış olması gibi). Bilimsel bir çalışma, strateji ve algılanan kontrol eşlemesinin ortaya çıkma eğiliminde olduğunu belirtmiş ancak sonuçlar ilginç bir şekilde baş etme stratejilerinin değişmesinin ille de daha az strese neden olduğunu kanıtlamaz (Zakowski ve ark., 2001). Aslında son zamanlardaki bir çalışma, her iki baş etme stratejisinin birleşiminin stresi idare etmede en etkilisi olduğunu gösterir (Sideridis 2006).

Açıkça birtakım unsurlar stresi etkiler, hem insanlar hem de durumlar için (kutu 2. 4'e de bk, kültürün tartışmalı rolü). Stresle nasıl baş ettiğimiz hakkında kesin bir ifadeyle bu tartışmaya son vermek istense bile, şimdilerde 'uygun' bir yanıt tanımlamak imkânsızdır. Bu belki de bir stresörü tanımlamadaki zorluğu yansıtabilir ya da stresin kendi doğasını tekrar gözden geçirmeye ihtiyacımız olabilir. Bir araştırmacı, endokrinolog Bruce McEwen, stresi davranışın enerji isteyen bağlamı içinde ele alan 'alostasis'[5] kavramını savunmaktadır (McEwen 2002, 2005; McEwen ve Wingfield, 2010). McEwen bu kavramın 'normal' davranış (yem arama, doğurma ya da göç etme gibi) ve stres verici durumlar arasındaki ilişkiyi açıklayabileceğini savunmaktadır; örneğin yem arama normalde stres verici değildir ancak yiyecek kısıtlı olduğu zaman strese neden olur. Buna ek olarak alostasisin streste cinsiyet farklılıklarına da ışık tutabileceğini savunmaktadır. Son bahsedilen konu, kadınların stresörlerle baş etme yöntemi olarak bakım verme ve sosyalleşmeyle erkeklerden daha fazla meşgul olduğunu savunan psikolog Shelley Taylor ve arkadaşlarınca desteklenmektedir (Taylor ve ark., 2000).

İnsanların tepki verme biçimlerindeki farklılıklar ele alındığında, stresle başa çıkma konusunda verilebilecek en makul tavsiye:

1. Algımızın tepkilerimizi nasıl etkilediğini kabul etmeliyiz;
2. Stresli olduğumuzda farkına varmalıyız ve
3. Bir dizi olası baş etme tepkileri geliştirmeliyiz.

Belki de en başarılı uyum örneği Selye'nin önerdiği kendi davranışıydı. Son kitabını yazdığı sıralarda, ofisine 5 mil bisiklet sürmek için normal olarak şafakta kalkar ve sonra akşam 8'e kadar çalışır -bu örnek, iki yapay kalçalı 68 yaşındaki yaşlı bir adama aittir!

---

[5] Ya da homeostaz: Organizmada normal şartların devamı

Kutu 2.4 Stres ve kültür

Stres, güzellik gibi, çoğu kez bakanın gözlerinde olduğu gibi görünür. Bu bölümde ele alındığı gibi, stresin algımızı etkileyen pek çok unsuru bireyseldir. Ancak bir kişinin kültürünün bir stresörün ne olduğuna karar vermede önemli bir rol oynadığı göstergeleri de vardır. Örneğin psikologlar, sosyologlar ve antropologlar kültürlerin çoğu kez genel hatlarıyla kültürün bireyselciliğe karşı toplulukçu değerleri açısından bölünebildiğine dikkat çekmektedir. ABD gibi bireyci bir kültür, grubun haklarındansa kişinin haklarını önemser -üyelerindeki bağımsızlık gelişimini destekleyen bir değer. Toplulukçu bir kültür, Asya'nın pek çok bölümü gibi, özel bireyin çıkarlarındansa gruba ve onun çıkarlarına değer verir. Böyle yaparak birey gelişmeye desteklenir ve güçlü grup bağları ve sorumlulukları sürer. Bond (1991) Hindistan, Tayland ve Çin gibi toplulukçu kültürlerde yaşayan insanların Kanada, ABD gibi bireyci kültürlerde yaşayan insanlardan daha az stresle ilişkili hastalık gösterdiğini buldu. Bunun bir nedeninin, toplulukçu kültürlerde birey için her zaman iş bulmadan ve finansal güvenliği sürdürmeden, eş seçmeye ve çocuk büyütmeye kadar her şeye yardımcı olmak için bir destek grubu olmasının olduğu düşünülür. (Herhangi bir kültürde sosyal desteğin stresi azaltan bir unsur olduğunu dikkate alalım ancak bazı kültürler sosyal ağları sürmeye daha çok önem verir.)

Bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejinin türlerinde kültürel değişiklikler de bulunur. Bazı kültürlerde duygusal patlama şekillerinde 'emniyet vanaları' kabul edilebilir gibi görünür. Hindistan'da dıştan gözleyen biri için aile kavgalarındaki duygusal patlamalar oldukça acıtıcı gibi görünebilir, aslında genel anlamda aile ilişkileri üzerinde kalıcı bir iz bırakmaz (Laungani 2001). Diğer kültürlerde, Afrika'da ve Malezya'daki bazıları gibi, 'şeytan girmesi' insanlara birikmiş düş kırıklıklarını ve streslerini toplumca kabul edilebilir dışarı çıkma yolu vermesi için kullanılır (Lee ve Ackerman 1980). Farklı kültürlerdeki insanların stresle başa çıkma eğilimleri ne kadar farklı olsa da bu stratejilerin etkililiğini kıyaslayan çok az bulgu vardır. Duygu odaklı stratejiler, stresi azaltmaya yardım ederek, otonom sinir sisteminin uyarımını azaltma işlevine hizmet edebilir -ancak belirli kültürlerin neden farklı stratejileri uygun gördüğü hâlâ çözülemeyen bir gizemdir.

Kendiniz deneyin

Hayatınızda herhangi büyük bir stresör var mı, hastalık ya da para ya da aile problemleri gibi? Herhangi büyük bir stres kaynağınız olmasa bile, bütün hepimiz 'günlük güçlükler' anlamında stresle karşılaşırız (Weiten ve Lloyd 2003). Bunun gibi başlayan bir gününüzü hayal edin; uyuyakaldınız ve sınıfa/işe geç kalacağınızı fark ettiniz. Banyoya koştunuz ve sıcak suyun olmadığını anladınız. Kıyafetlerinizi topladığınızda, hiç temiz iç çamaşırınız kalmadığını gördünüz. Kapıya koşar koşmaz, otobüsünüzün duraktan uzaklaştığını gördünüz. Bu başlangıçtan sonra, günün diğer geri kalanı size ne getirecektir? Stresörler pek çok biçimde gelebilir ancak günlük zorluklar belki de en yaygınıdır (Budist atasözünün de dediği gibi 'yaşam bir çiledir'!) Bu durumlarla nasıl baş edersiniz? Onları ya da tepkinizi değiştirebilir misiniz? Meditasyon ve rahatlama teknikleri stres tepkimizi azaltabilir ve olasılıkla engelleyici durumları algılayış biçimimizi değiştirebilir; düzenli egzersiz de faydalıdır. Selye'nin bahsettiği gibi, bazı stresler önlenemez ancak aktif bir biçimde başa çıkma yolları aramak ya da toplum içinde stres azaltma dersi olduğunu görmek, hayatınıza önemli faydalar sağlayabilir.

Zihinsel durum ve sağlık

Stres üzerine yapılan araştırmaların açık çıkarımlarından biri davranışlarımızın sağlığımızı etkileyebildiğidir. Stresörler algılarımız tarafından kısmen tanımlanır ve stres tepkileri bağışıklık sistemini etkiler, bu, zihinsel durumlar ve fiziksel sağlık arasında bir bağa işaret eder. Pek çok kişi için, bu şaşırtıcı bir fikirdir. Sonuç olarak biz, hastalık süreçlerinin patolojik ajanlardan -ya istila eden mikroplar ya da hasarlı hücre süreçlerinden- olduğu bir sağlık modelini kabul ederek büyüdük. Kesinlikle bu gibi olayların gülme ya da yalnızlıkla bir alakası yoktur!

Bilimsel çalışmalar bugün aslında sağlık ve iyileşmenin çok farklı bir anlamına dikkat çekiyor gibi görünmektedir. Daha önce ele alınan bilimsel çalışmada önerilen bazı ipuçlarını ele alalım: Nöral ve hormonal yolaklar ayrı gibi görünse de iki sistem oldukça birbiriyle ilişkilidir. Kronik stres gibi süreçler her iki sistemi etkiler -ve bağışıklık sistemini de etkiler. Meditasyon bazı açılardan beden süreçleri üzerindeki faydalı etkileriyle stresin tersi olduğu görünür. Bu gibi gözlemler zihinsel durumlar ve sağlık arasında bir ilişki önerse de onlar zihinsel durumun hastalığın seyrini nasıl etkilediğini yeterli düzeyde açıklamaz.

Zihinsel durumların sağlığı etkileme olasılığı uzun ancak geleneksel olmayan bir geçmişe sahiptir. Her doktor, olumsuz hastalık ilerleyişine rağmen hastalıktan kurtulan ya da tam tersine olumlu hastalık ilerleyişine rağmen kurtulması gerekirken ölen hastalar hakkında hikâyeler anlatabilir. Bilindiği üzere, doktorlar bu gibi vakaları konuşmamışsa, bunlardan, 'yaşama isteği' ya da benzer ifadeler kullanarak söz eder. Bu gibi vakalardan biri herkesçe bilinmektedir. 1970'lerde Norman Cousins, ABD'de *Saturday Review* dergisinin uzun zaman editörlüğünü yapmış, bağışıklık sistemine saldıran bir çeşit kanser olan Hodgkin Hastalığı teşhisi almıştır. Doktorları hastalığın sonuçları hakkında karamsardı ancak Cousins vazgeçmenin yalnızca sonunu hızlandıracağını düşündü. Bu nedenle tedavi (kemoterapi) devam ederken, ruhunu beslemek için kararlı bir programa başladı; muhtemelen planının en iyi bilinen yönü hastane odasında klasik komedi filmleri izlemeyi içermesiydi. Sonunda Cousins hastalıktan kurtuldu. Doktorlarına tedavi için minnettar olsa da eski bir ifadeyle gülmenin gerçekten en iyi ilaç olduğuna da inandı. Sonuç olarak Cousins hem bu inancı belgelendirmek için hem de dâhil olan süreçleri anlamak için bir arayışa başladı (Cousins 1989).

İyileşmesi sırasında, Cousins'nın fikirleri yanılgı dolu ya da en iyi ihtimalle bir çeşit **plasebo etkisi** (etkisiz bir maddeyi ilaç olarak etiketleme sayesinde -örneğin bir 'ağrı kesici'- gerçek ilaçla benzer etkiler oluşturması durumu) olduğundan reddedildi. Elbette bunun nasıl ortaya çıktığı, kendince tıbbi bir bulmacadır. Ağrı deneyiminin kendisi karmaşıktır (Melzack ve Wall 1982) ancak bilimsel çalışmalar, ağrıyı azaltmak için kullanılan plasebonun, bütün ağrı tepkisini azaltarak, en azından kısmen ağrıyı algılama yoluyla ilişkili prefrontal korteksteki aktivite değişimiyle ağrıyı azaltmak için kullanıldığını belirtir (Wager 2005). İlginç bir biçimde, tedaviyle ilişkili beklentiler tersine de çalışabilir (Benedetti ve ark., 2003): Hasta ilaç aldığında ancak almadığını *düşündüğünde*, ilacın etkisi azalır!

plasebo etkisi etkisiz maddeler vasıtasıyla gerçek ilaca benzer etkiler oluşturan ilaç olarak (ağrı kesiciler) etiketlenen bir olgudur.

psikoimmünoloji bağışıklık sistemi faaliyetleri yoluyla ifade edilen sağlık üzerinde zihinsel durumlarının ve onların etkisini çalışmadır; bazen *psikonöroimmünoloji* olarak ifade edilir.

Norman Cousins'nın deneyimi gibi, plaseboların etkileri zihin ve bedenin ayrı olduğunu farz eden kuramları anlamak için zordur. Zamanla bağışıklık sistemi faaliyetleri hakkında yapılmış keşifler gibi yeni kuramlar ve veriler ortaya çıkmaya başlamaktadır. Bugün zihinsel durumları ve onların sağlık üzerindeki etkisini çalışmak **psikoimmünoloji** (ya da bazen psikonöroimmünoloji) olarak ifade edilir (Cohen ve Herbert 1996). Sinir sistemi ve endokrin sistemi arasındaki karşılıklı ilişkilerin tanınmasına neden olan bilimsel çalışma gibi, her ikisinin bağışıklık sistemi faaliyetleriyle nasıl ilişkili olduğunun yeni bir farkındalığı da vardır.

Psikoimmüloji hızlı gelişen bir alandır ve yeni çalışmaların hepsini özetlemek imkânsızdır ancak bazı örnekler alanın hangi yöne gittiğini açıklamak için yardım edebilir (genel derlemeler için bk. Ader 2000; Irwin 2008; Kubo ve Chida 2006; Sternberg ve Gold 1997). Stresi ele alırken belirtildiği gibi, yüksek stres düzeyinin hastalık olasılığını yükselttiği uzun zamandır bilinmektedir. En güncel bilimsel çalışma, çok çeşitli sosyal-çevresel unsurların sağlığı ya olumlu ya da olumsuz etkileyebildiğini iddia eder. Genellikle olumsuz kişiler arası olaylar, sevilen birinin ölümü ya da evlilik çatışmaları gibi, sağlık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olarak tanımlanmaktadır (Maier ve Laudenslager 1985; O'Leary ve ark., 1997; Solomon 1990). Olumlu taraftan, kalp krizinden kurtulan hastalar eğer iyi bir sosyal destek ağına sahiplerse ya da yalnızca arkadaşlık için bir evcil hayvana sahiplerse bile önemli ölçüde iyileşir (Cousins1989; Oxman ve ark., 1995). Kalp hastalarının iyileşmesi ve fiziksel iyi oluş hâlleri eğer düzenli olarak dua ederlerse de artar (Ai ve ark., 2006). Gülmenin sağlığa faydalı olabileceğine dair bazı bulgular da vardır (Martin 2002). Var olan bulgularla ilgili bir sorun, araştırmacıların yaşam olaylarını kontrol edememelerinden pek çok çalışmanın yarı deneysel olmasıdır ancak sonuçlar bir desen açısından bir şeylerin olduğunu düşündürür. Soru şu ki bu gibi psikolojik ve sosyal etkiler bağışıklık tepkilerine nasıl dönüşür?

Hans Selye kronik stresin deney hayvanlarında bağışıklık sisteminin bozulmasına neden olduğunu gerektiği şekilde belirttiği hâlde, o tam mekanizmasını bilmiyordu. Bugün biyokimyasal tekniklerdeki gelişmeler cevaplar sağlamaya yardım ediyor. Genel olarak bağlantı, hormonların bağışıklık sistemi üzerindeki etkisine bağlı olduğu görünür. En eski ipuçlardan biri nöropinefrinlerin rollerini -özellikle endorfinler adı verilen 'doğal opiyatlar'- içerir. Daha önce belirtildiği gibi nöropeptitler hem sinir sisteminde hem de hormon olarak bir rol oynar.

Endorfinler beyinde doğal ağrı kesiciler olarak hizmet eder ve birkaç alanda özellikle beyin sapında endorfinler için alıcılar tanımlanmıştır. İlginç bir biçimde çalışmalar, hepsine birden monositler denen bir dizi bağışıklık hücre türlerinin de endorfin için alıcıya sahip olduklarını ve endorfinlerin bağışıklık hücrelerinin aktivitesini düzenlemede bir rol oynadığını da göstermiştir (Maier ve Laudenslager 1985; Pert 1990). Savaş ya da kaç tepkisinden sorumlu olan hipotalamik pituiter adrenal (HPA) sistemle bağışıklık sistemi arasındaki etkileşimi kanıtlayan bulgular vardır. (Irwin 2008; Kubo ve Chida 2006; McEwen ve Wingfield 2003). İki sistem arasındaki bağlantılar karmaşık ve henüz tam anlamıyla anlaşılamamışsa da her ikisinde *kortizolün* ve diğer steroitlerin önemli bir rol oynadığı görünür. Stresi ele alırken belirttiğimiz gibi, streoitler savaş ya da kaç tepkisinin parçası olarak metabolik faaliyetleri düzenlemede önemli bir rol oynar ve aynı zamanda bağışıklık sistemini düzenler. Sonuç olarak, kronik stres tepkisini teşvik eden durumlar da bağışıklık sisteminin baskılanmasını sağlar. Bu bağlantı, evlilik problemleri yaşayan çiftlerin hem kortizol düzeyi yükselmesi hem de sağlık zayıflaması gösterdiklerini belirten bilimsel çalışmalarca desteklenmektedir (Kiecolt-Glaser ve ark., 2003; Kiecolt-Glaser ve Newton 2001). Buna ek olarak, insanların stresle başa çıkmak için kullandıkları baş etme stratejisi türlerinin hem kortizol düzeyini hem de bağışıklık sistem faaliyetlerini etkilediğine dair bulgular vardır (Bosch ve ark., 2001; Creswell ve ark., 2005; Stowell ve ark., 2001).

Pek çok detay açığa kavuşturulmak için kalsa da zihinsel durumların sağlığı etkilemesi anlayışı, artık bir gerçek dışı ya da fantezi olarak dikkate alınamaz. Aynı zamanda var olan araştırmalara dayanan sonuçlar çıkarma konusunda kişi dikkatli olmalıdır. Zihinsel durumlar sağlık üzerinde rol oynayabildiği hâlde, dâhil olan araştırmacıların hiçbiri geleneksel tıbbi tedaviyi terk etmeyi önermiyor. Aksine çıkarımlar doktor-hasta ilişkilerinin etkili sağlık hizmetlerine her zamankinden daha önemli olduğu görünür. Böylece yeni tıbbi teknolojilere odaklanıldığında önemsiz gibi görünen geleneksel 'doktorun hastaya karşı iyi tutumu' bir kez daha tıbbi tedavi için önemli bir tamamlayıcı hâline gelir (Werner ve Malterud 2005). Aynı zamanda önemli bir sorun, *New England Journal of Medicine* editörü olan Marcia Angell tarafından ortaya atılmaktadır. Angell, temelde hastalara (özellikle hastalığın son aşamasında olanlara) durumlarını oluşturanın, onların tutumlarının ve davranışlarının olduğunu söylemek zaten üzgün olan hastalar üzerinde, özellikle doğrudan kanıtın yokluğunda, gerekçesiz bir suçluluk yükü ekleyebildiğini belirtir (Angell 1985). Örneğin kanser, 'olumlu düşünmeye' rağmen ortaya çıkabilir çünkü diğer unsurlar hiç şüphesiz ki kanserle ilgilidir (genetik unsurlar ve çevresel riskler dâhil). Psikoimmünoloji üzerine gelecek çalışmalar ne ortaya çıkarırsa çıkarsın, sağlığın çok yönlü doğasının değişmesi pek olası değildir. Ancak ne değişebilir, bireylerin hastalık karşısında pasif olması gerektiği kavramı değişebilir.

Psikoloji bakış açısından psikoimmünoloji üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, zihin ve beden arasındaki ilişkiyi anlamamız için bir boyut daha ekler. Bir biçimde, bu bizi, bu bölüme başladığımız yere geri götürür. Bedenimizdeki süreçlerin zihinsel durumumuzu nasıl etkilediğini görmüştük. Açıkçası geriye pek çok soru kalır ancak materyalistlerin temel varsayımı -'zihin' ve 'beden' aynı şeyler hakkında farklı şekilde konuşur- nispeten güvenilir görünür. Biz asla bir sonuca varamasak da zihin/beden konularındaki çalışmalar, nasıl işlev gördüğümüz hakkında heyecanlandırıcı keşiflere neden olmaktadır. Sonunda bunlar biyolojik yaklaşımı doğrulayan gelişmelerdir.

Davranışın kalıtsal temeli

Zihin ve beden arasındaki ilişkiler önemli olsa da biyolojik doğamızın elc alınadığımız bir unsuru vardır. İnsan beyni evrende eşi benzeri bulunmayan (bildiğimiz kadarıyla) akıl almaz derecede karmaşık bir yapıdır. Beden de oldukça bütünleşmiş sistemleriyle mükemmel bir şeydir. Ancak karmaşık fiziksel yapımız nasıl ortaya çıktı? Sinir hücreleri nasıl büyür ve beyni oluşturan özelleşmiş ağlar olarak nasıl gelişir? İnsanlar arasında bulunan çeşitliliğe -yalnızca kilo ya da göz renginde değil aynı zamanda beyinde de- ne karar verir (Edelman 1992)? Bu gibi soruları cevaplamak için biyolojik yaklaşımın diğer görünümünü -*kalıtım* bilimi- incelemeliyiz.

1970'lerde bir grup araştırmacı suçlu davranışlarıyla ilişkili genetik bir örüntü bulduklarını duyurdu. Onlar, bazı erkeklerin fazladan bir Y kromozomuyla doğduklarını keşfetmiştir; araştırmacılar, XYY örüntüsüyle sonuçlanan bireylerin suçlu olma eğilimi gösterdiklerini ileri sürdü. Bu iddia hem araştırmacılarda hem de kamuoyu içinde büyük anlaşmazlığa neden oldu. Destekleyen kişiler eğer bir kişi doğumunda potansiyel suçlu olarak tanımlanırsa, yakından takip edilebileceğini ya da zarara neden olmadan önce kilit altına alınabileceğini bile ileri sürdü. Karşı çıkanlar hem bulguları hem de suçlu olarak ön yargıda bulunma ahlaki prensiplerini sorguladılar. Kısa süre içinde diğer araştırmacılar görünen herhangi bir suçlu davranış geçmişi olmayan pek çok XYY erkeğinin olduğunu keşfetti. Bununla ve diğer ters bulgular birlikte XYY suçlu kuramı yerini şüpheye bıraktı ve tartışmalar son buldu (Gould 1981). Ancak tartışmalar boyunca *davranışın kalıtılabileceği varsayımının altındakini kimse sorgulamamıştır* ki bu önemlidir!

Kalıtılabilir özellikler kavramı yaygın bir şekilde bilinmeye başlamaktadır ve fikirlerimiz üzerindeki etkilerini tanımlamanın bizim için zor olduğu kabul edilir. İnsanlar 'Babasının oğlu' der ancak *ne kadar* benzer ve *neden*? Charles Darwin'in, çeşitliliğin bir jenerasyondan diğerine geçebileceğini ileri sürmesinden bu yana henüz daha 100 yıldan biraz fazla zaman geçmiştir.

Kalıtılabilirlik olgusuna inanan Darwin bile kalıtımın aslında nasıl çalıştığı hakkında bir fikre sahip değildi. Jenerasyonlar arasındaki kalıtım hakkında Darwin'in fikirleri diğer bir kavramla yakından ilişkiliydi: **Evrim.** Bir tür içinde farklılığın olduğunun farkına vardı ve bu gibi özelliklerin ailelerinden çocuklarına aktarılabildiğine inandı. Yaşamı ve üreme oranını yükselten özelliklerin aktarılabilmesi daha fazla olasıdır; böylece evrimin temeli olarak Darwin'in **doğal seçilim** ilkesi bazen 'en güçlünün hayatta kalması' olarak ifade edilir. Darwin bir türün içindeki farklılıkları üreten benzer süreçlerin aynı zamanda sonunda farklı türler olarak tanımlanan farklılıklar sağladığına inandı. Bu nedenle sonunda bütün türler, evrim mekanizması yoluyla ilişkilidir. Türler arasındaki bu devamlılık kavramı, Darwin gününde dahi tartışma konusuydu (ve hâlâ öyledir) ancak bu, davranışı görme biçimimizi önemli derecede etkilemektedir. Örneğin, biri, insan davranışları ve fizyolojisine dair anlayışımızı geliştirmede bir araç olarak diğer türlerinkilerle kıyaslama yapabilir (örneğin, şempanzeler, genetik olarak insanlara çok benzer). Bu, şempanze ya da diğer türleri içeren çalışmaların insanlar üzerindeki çalışmalar yerine geçecek olduğunu söylemek değildir. Daha ziyade benzerlikler ve farklılıkların kıyaslanması, bize yeni sorular ve yeni bakış açıları sağlayabilir. Benzer bir anlayışla paleoantropologlar ve evrimsel psikologlar insanlığın atalarını kendi davranışlarımıza yeni bakış açıları sağlamak için çalışır. Sonuç olarak bu gibi çalışmaların amacı insan varlığını merak etmeyi azaltmak değil, kim ve ne olduğumuzu değerlendirmek ve daha iyi anlamaktır.

evrim kalıtım yoluyla çocuklara aktarılan farklılıklar anlamındaki tür çeşitliliğinin gelişimine açıklama getiren bir teoridir; Darwin'in **doğal seçilim** kuramı uyma yeteneğini geliştiren ve dolayısıyla hayatta kalma ve üreme oranını arttıran farklılıkların aktarılmasının daha olası olduğunu ileri sürdü.

Bu kavramlar -*kalıtım* ve *evrim*- insan davranışıyla ilgili bilgimizi geliştirmede önemli olmaktadır. Göreceğimiz gibi, genetikteki araştırmaların gidişi özellikle son zamanlarda son derece hızlanmaktadır, bundan dolayı hiçbir açıklama tamamen yeni olmaz. Ancak yeni araştırmaların altında yatan dayanakları ve varsayımları anlamak, genetikte Nobel ödülü almış George Beadle'in bize 'yaşamın dili' olarak neyi adlandırdığının öneminin daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. (Beadle ve Beadle 1966).

Kalıtımın temel mekanizmaları

'Genetik' sözcüğü İngiliz biyolog William Bateson tarafından türetilmiştir. 1902'de yayımlanan bir makalesinde, 'çocuklara aktarılan üst benzerlik için gereken süreci' anlamak için, kendisini takip eden araştırmacıları kalıtımsal benzerliklerin ve farklılıkların nedenlerini incelemeleri yönünde teşvik etmiştir. İlk olarak Bateson küçük bir yanıt yazdı. Yıllardır genetik bilimi envanter yapmaya, meyve sineğinin jenerasyonlarını büyütmeye, hayvan soylarını saklamaya ve 'baskınlık', 'birim karakterleri' ve 'oranlar' gibi kavramlar hakkında konuşulmasına odaklandığından, genetik bilime bu durum biraz acayip gelmiştir. Aynı zamanda kimyacılar enzimlerin kimyasal yapıları ve diğer organik kimyasallar üzerine çalışıyordu. Onlar bunu fark etmeden önce bu oldukça fazla zaman almış olsa da her iki grupta benzer problem üzerine çalışıyordu. Sonunda bulgu, genlerin kimyasal yapısında şekillenen 'yaşamın şifresinin' kırılmasıydı.

Genetik biliminin gelişiminde en büyüleyici olan, ilk nüfus genetikçilerinin (Bateson gibi) biyokimyanın altında yatanlar hakkında hiçbir şey bilmeden, genetik kalıtımın temel özelliklerine net bir anlayış getirmiş olmalarıdır. Doğrusu temel mekanizma Gregor Mendel adında Avusturyalı keşiş tarafından kimse fiilen bir gen yalıtmadan 100'den fazla yıl önce tanımlandı. Bir çiftçinin oğlu olan Mendel, bitki melezleme (yeni çeşitler sağlamak için farklı soyları çaprazlama) problemine merak duymaya başladı. Bahçe bezelyeleriyle çalışırken, melezleme sonuçlarının altında yatan bazı sırasal ilkelere karar verip veremeyeceğini görmek için deneysel bir alan kurdu. Deneyi sonuçlandığında, pek çok detay üzerinde yanıldı ancak genel hatlarıyla haklıydı. Mendel kalıtılan bir özelliğin aileden çocuğa geçtiğini keşfetti. (Elbette Mendel bunun *kimyasal* bir süreç olduğunu bilmiyordu ancak bir mekanizması olması gerektiğini biliyordu.) Herhangi bir kişide bu kod, çift olarak bulunan, iki genden oluşur. Çoğalma olduğu zaman, gen çifti bölünür böylece bir ebeveynden yalnızca bir gen çocuğa katkıda bulunur; çocuğun gen çiftinin diğer üyesi, diğer ebeveynden gelir. Böylelikle çocuk her iki ebeveynden genetik bilgi taşır.

Bugün biyokimyada yapılan gelişmelerin yardımıyla genetikteki bilimsel çalışmalar kuramsal kavramlardan moleküler süreçlere taşınmaktadır. Şimdi biz aminoasit adı verilen blokların dizilim sıralarından oluşan **geni**, kalıtımın temel bir birimi olarak tanımlıyoruz.

gen aminoasitler adı verilen 'blokların dizilim' sırasından oluşan, kalıtımın en basit birimidir; insanların, her biri çeşitli proteinlerin üretimini düzenleyen, yaklaşık 30.000 farklı gene sahip olduğu tahmin edilir.

kromozomlar genleri içeren DNA ve proteinlerin çift dizisinden oluşan ipliksi genetik yapılardır; insanlarda 23 kromozom çifti vardır.

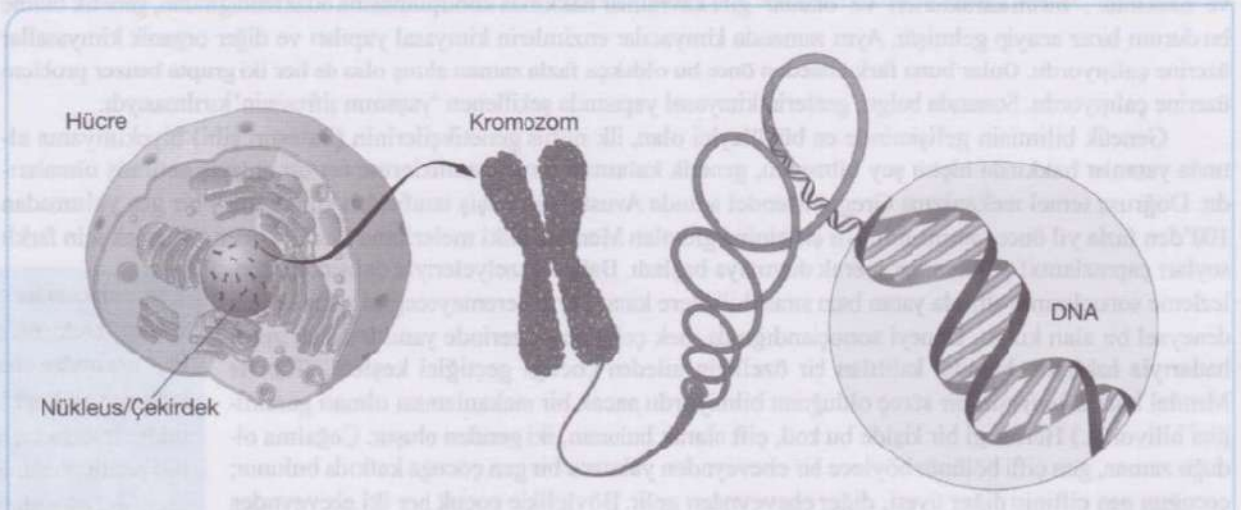
genotip bir kişinin hücrelerindeki DNA'da taşıdığı genetik koddur.

tek gen kalıtım tek bir gen çiftinin hareketlerine bağlı olan genetik aktarımdır; Gregor Mendel'in öncü çalışmalarıyla tanınmasından, Mendeliyen kalıtım da denir.

Genler o hâlde **kromozom** adı verilen büyük yapıların parçalarıdır (bk. Şekil 2.10). Bu karmaşık yapıları anlamak modern bilimde en dikkat çekici başarılardan biri olmaktadır. Bu tarihsel sıralamayı ele alalım: 1953'te, Bateson 'genetik' terimini türetmesinden 50 yıl sonra, kromozomların temel yapısı James Watson ve Francis Crick tarafından çözüldü. Ancak herhangi birinin tek bir geni fiilen yalıtması başka bir yaklaşık 20 yılı aldı. 1990'da, insan DNA'sındaki 3 milyon aminoasidin toplam 'dizisi'nin yüzde 1'den daha azı tanımlandı. Sonra gelen İnsan Genom Projesi isimli uluslararası bir araştırmanın çabası sayesinde, 2003'te temel 'harita' hemen hemen Watson ve Crick'in keşfinden tam 50 yıl sonra tamamlandı (Collins ve ark., 2003). Kullanılan teknikler (temelde genetik materyali kesmek, onu analiz etmek ve sonra onu tekrar yeniden bir araya getirmek) nedeniyle, hâlâ boşluklar ve kısıtlılıklar vardır. Bir önemli kısıtlılık, kimsenin henüz insanların kaç tane aktif gene sahip olduğunu tam olarak bilmemesidir; pek çok araştırmacı yaklaşık 30,000 genin olduğuna inanır ancak bazı tahminler 75.000'e kadar çıkar. (Bazı kıyaslamalar vermek için, diğer gen çeşitleriyle birlikte yaklaşık 1600 hastalıkla ilişkili gen tanımlanmaktadır.) Sayıları bir yana bırakırsak, bu davranışın kökenleri hakkında bize ne söylemelidir? Kalıtım nasıl çalışır ve bu kalıtılabilen nedir?

Mendel'in varsaydığı gibi, genler kalıtımın esas birimleridir. Ancak jenerasyonlar boyunca bölme ve yeniden birleştirme (çeşitliliği sağlayan) mekanizmasının kromozomlara bağlı olduğu ortaya çıkar. DNA'nın çift sarmalından ve proteinlerden oluşan, genleri içeren kromozomlar kalıtımın büyük ölçekli yapılarıdır. İnsanlarda 23 çift kromozom vardır, her biri, boyundaki inciler gibi, binlerce gen taşır. Üreme sırasında 23 çift kromozomun her biri birbirinden bağımsız ayrıldığından ve yeniden birleştiğinden, her ebeveynden 2^{23} olası kromozom birleşimi bulunur, bu da genetik rekombinasyonun neredeyse sınırsız çeşitlilik sağladığı anlamına gelir. (Ebeveynlerin tek bir setinden 8,4 milyonun üzerinde birleşimle iki kardeşin aynı kromozom setine sahip olmaları olasılığı bile çok düşüktür.) Sonuç, genetik mekanizmaların aileden çocuğa çeşitlilik, hatta benzerlik, için bir temel sağladığıdır.

Bir kişinin hücrelerinin DNA'larında taşıdığı genetik koda, **genotipleri** adı verilir. Genler çift olarak işlev görür ve belirli özellikler (örneğin kan grubu, göz rengi) için gen çifti üyeleri, "aleller" adı verilen, çeşitli türevler hâline gelir. Her alel, tek bir farklılık için kimyasal kodu temsil eder. Örneğin insanlardaki ana kan grupları A, B, 0'la temsil edilen üç alele bağlıdır. Örneğin tek bir gene bağlı bir karakter için (yani, bir çift -**tek gen** (unigenik) ya da Mendeliyen kalıtım), bir alel, *baskın* alel adı verilir, gen çiftinde ne zaman ortaya çıkarsa açığa çıkar (yani aktif olur). Diğer aleller yalnızca gen çiftlerin her iki üyesi aynıysa açığa çıkar (aktif olur ve böylece kişide gözlenir). Onlar, bas-



Şekil 2.10 Hücreler, Kromozomlar, Genler ve DNA Her hücre (solda) bir grup kromozom (ortada) içeren bir çekirdeğe sahiptir; kromozomlar sırasıyla DNA (sağda) liflerinden oluşur. Genler kromozomal DNA bölümlerinden oluşur.

kın biçim kadar etkili olmadıklarından bu genlere çekinik aleller denir. Göz rengi için, kahverengi baskın biçimken, mavi çekiniktir (bk. Şekil 2.11). Böylece genin baskın ve/veya çekinik alellerinin çiftlerine bağlı olan özelliklerin gözlenen biçimi hazırdır. (Not: Bu tanım tek gen kalıtım klasik modeline dayanır; model durumların büyük çoğunluğu için çok iyi çalışsa da son yıllardaki bilimsel çalıştırmalar modelin fazla basite indirgediğini belirtmektedir ve dolayısıyla arada sırada hatalı tahminlere neden olur. Kalıtımın temellerini anlamak amacıyla, bu gibi anlaşmazlıklar önemli değildir.)

Genler tarafından tanımlanan genotipler ve **fenotip** adı verilen kişinin gözlenen özelliklerini ayırt etmek gerekir. Bu ayrımın bir nedeni daha önce belirtilmiştir: Bir kişi, mavi göz için çekinik bir gene sahip olabilir ancak onlar kahverengi göz için baskın bir gene de sahiplerse, mavi göz açığa çıkmaz. Görünüm anlamında iki kahverengi göz geni olan bir kişiden farklı görünmez. (dolayısıyla kimse fenotipik görünümü gözlemleyerek genotipe kolay kolay karar veremez.)

Daha önemlisi genler, yalnızca bir özellik için olası *potansiyeli* belirler, ki bu durum daha sonra biyokimyasal süreçlerle ortaya konmalıdır (temel olarak, genler, pek çok temel fizyolojik süreci etkileyebilen proteinlerin üretimini kodlar). Bu esnada çevresel etkiler dâhil diğer unsurlar araya girebilir. Örneğin bir kişi PKU'lu (fenilketonüri), çekinik bir gene (bir aminoasitin, fenilalanin, eksikliğinde farklılaşan) bağlı olan metabolik bir hastalık, doğabilir. Eğer tedavi edilmezse, PKU ciddi zihinsel gerilikle re neden olabilir. Ancak hastalık erken tespit edilirse, uygun tıbbi tedavi ve diyet kısıtlamaları durumu telafi edebilir ve genotipe rağmen, kişi bu durumun olumsuz etkilerinden muzdarip olmaz. Çevresel etkilerin miktarı belli özelliklere bağlı olarak farklılaşır. Fiziksel yapılarımızın pek çok görünümü için genetik kod göreceli olarak değişmezdir -örneğin, gözlerin yerini etkilemek gibi. Zekâ gibi davranışla ilişkili özellikler için tam tersi doğru olabilir -çevre karar verici bir rol oynayabilir. Sonuç olarak, kimse kolaylıkla genetik ifade hakkında genelleme yapamaz, kişinin gözlenebilen özelliklerinin (fenotip) genotip ve çevresel etkilerin birleşimine dayandığının belirtilmesi gerekir. Bu nedenle, genetik olarak ikiz kişiler bile farklı olabilir; bu genetik olarak özdeş olan 'annelerden' farklı renklerde olan klon bir kedi yavrusu tarafından canlı bir şekilde gözler önüne serilmiştir (Taeyoung ve ark., 2002). Psikologlar için genetik ifadenin doğası, kalıtımın en önemli görünümlerinden biridir.

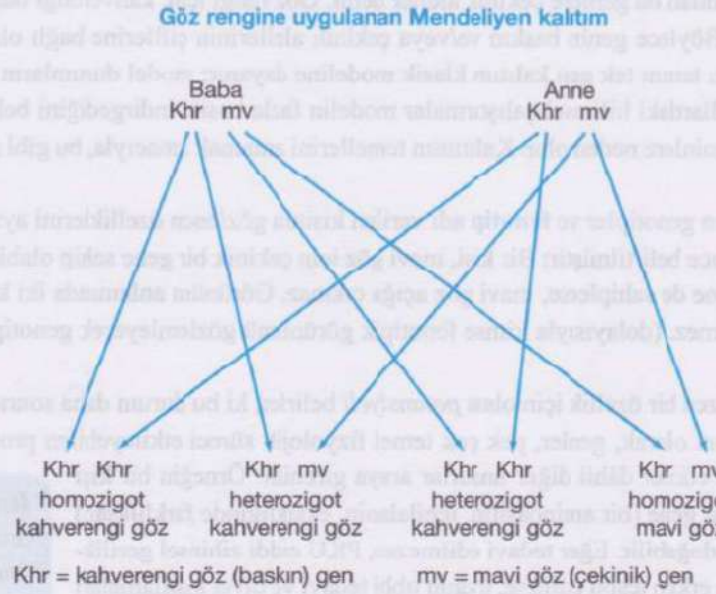
fenotip genotip ve çevresel etkilerin birleşimine dayanan kişinin gözlenen özellikleridir.

Buraya kadar özetlersek, özelliklerin kalıtımı, kendileri de kromozomlar tarafından taşınan genlerce taşınan kimyasal bir koda dayanır. Genler çift olarak işlev görür ve bir karakter için genin çeşitli biçimleri (alelleri) vardır. Ebeveynlerden çocuklara genlerin rekombinasyonu aileler içinde genetik çeşitlilik için bir temel sağlar. Ancak sonunda bir kişinin gözlenen özellikleri genetik ve çevresel unsurların etkileşimine bağlıdır. Ele alacağımız gibi, davranışta bu gibi unsurların ilişkili rolüne karar vermek kalıtım çalışan psikologların temel sorunlarından biri olmaktadır.

Bir diğer konu, genetik mekanizmalara ilişkin iyice düşünülüp taşınılması gerektiğidir. *Yeni* kişisel özelliklerin kökeni. Rekombinasyon önemli varyasyonu hesaba alsa bile, herhangi bir yeni kişisel özelliği hesaba katmaz. Böylece, eğer kalıtım yalnızca yukarıda bahsedildiği şekilde işlev görseydi, evrim olasılığı hiç olmayacaktı. Darwin bunu kalıtımın mekanizmalarının temeli hakkında hiçbir şey bilmeden bile tanımladı. Bundan dolayı biyokimyasal süreçlerin normal sırasıyla birlikte, yeni gen biçimlerinin ortaya çıkması, **mutasyon** adı verilir, mümkündür. Mutasyonlar çok nadirdir, belki milyonda bir gerçekleşir. Ancak her ne olursa olsun rastlantısal süreçler tarafından ortaya çıktıkları zaman, yeni bir özellik görünebilir. Darwin yine, *doğal seçilim* ilkesinde belirttiği gibi, bu gibi olayların önemi hakkında uyardı: Hayatta kalmak açısından bir avantaj sağlayan herhangi bir yeni kişisel özellik aktarılma eğilimindedir (çünkü insanlar üremek için yaşaması daha olasıdır). Tam tersine hayatta kalma yeteneğini zayıflatan herhangi bir özellik normal olarak kaybolur (eğer kişi üremeden önce ölürse). Bugün bu, genellikle 'en güçlünün hayatta kalması' olarak ifade edilir. Son zamanlarda genetik çeşitlilik için ikinci bir mekanizma tanımlanmaktadır: Farklı türler arasında, bakterilerden memelilere gibi, genlerin transferi (Amábile-Cuevas ve Chicurel 1993; Summers 2006).

mutasyon bir hücrenin genetik materyalindeki bir değişimdir; nadir olmasına rağmen, mutasyonlar orijinal hücrenin soyuna aktarılabilen yeni özelliklere neden olabilir.

Ya mutasyonla ya da diğer mekanizmalarla, genetik çeşitlilik nedeniyle yeni kişisel özelliklerin ortaya çıkması evrimin temelidir, türlerin çeşitliliğinin gelişimidir. Psikoloji bakış açısına göre, bu önemlidir çünkü insan özelliklerinin gelişiminin uzun bir geçmişe sahip olduğu belirtilir. Beynimizin yapısı diğer türlerin beyin yapılarıyla ilişkilidir. Benzer şekilde, eller yüzgeç ve kanatlarla ilişkilidir. Darwin bu bağlantıları fark etti ancak aynı zamanda çağdaşla-



Şekil 2.11 Tek Gen Kalıtım Metinde bahsedildiği gibi, göz rengi gibi gözlenen özellikler bireylerin ailelerinden kalan genetik oluşumlarına bağlıdır. Eğer ailelerinin her ikisi de heterozigot kahverengi gözlüyse, tek gen modeli birleşimin önerdiği gibi yüzde 25 ihtimalle homozigot olarak mavi gözlü olan bir çocuğa sahip olunabileceği belirtilir.

rının onları kabul etme olasılığının olmadığını da biliyordu. Bundan dolayı ilk kitabı *Türlerin Kökeni Üzerine*'de dikkatli bir şekilde *insan* evriminden bahsetmekten kaçındı (Darwin 1859). Yalnızca sonraki yazılarında bunu daha açık hâle getirdi.

Kalıtım o hâlde davranışı anlamak için önemli bir kilit noktadır. Bununla ilgili olarak embriyo gelişimi için teşkilatlı kod sağlar, bu, fizyolojik süreçler açısından konuştuklarımızın hepsinin altında yatar. Evrim yoluyla insanlar kendilerini diğer türlerden ayıran özellikler ve yetenekler geliştirmektedir. Pek çok açıdan diğer türlerden oldukça geliştiği görülen beynimizin korteksi, bu gibi kazanımlarda önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda deneyimin etkileri vasıtasıyla, çevre hem biyokimyamız hem de beynimiz üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Biz hem genotipimizdekine hem de çevremizdekilere bağlıyız. Psikologlar için temel zorluk bu iki unsurun açıkça nasıl birbiriyle etkileşimde olduğunu anlamaktır.

Kendiniz deneyin

Genetiği anlamamızın artması yanında yeni ikilemleri getirir. Örneğin, bir kişinin ciddi bir hastalığın genlerine, Huntington Hastalığı gibi (baskın bir gen nedeniyle ancak kişi 40'larına gelene kadar ortaya çıkmayan, ölümcül bir nörolojik hastalık), sahip olup olmadığına karar vermek şimdi mümkündür. Siz Huntington Hastalığı'na sahip olsaydınız, bilmek ister miydiniz? Neden bilmek isterdiniz ya da neden bilmek istemezdiniz?

Davranışta kalıtım ve çevre etkileri

Psikolojideki bütün tartışmaların arasında belki de en tartışmalıları kalıtım ve deneyimin önemine ilişkin olandır. Mendel, kendi genetik teorisini biçimlendirmeden çok önce, insanlar kalıtım benzeri bir şeylerin var olduğunu dair sezgisel bir inanca sahipti. Plato, örneğin, deneyimle kazanılmış olmasından ziyade doğuştan ya da 'tabii' olma bilgisi hakkında insanlarla konuşmuştu. Bu, özelliklerin doğuştan olduğu inancı olan **nativism/doğuştancılık** adı verilen bilgi ve davranış bakış açısına neden oldu (Weimer 1973).

Ancak bu bakış açısını herkes almamaktadır. Diğer düşünürler bütün yeni doğan bebeklerin temelde benzer olduğu ve yalnızca farklı deneyimler nedeniyle eşsiz özellikler geliştirdiği düşüncesini sürdürmektedir. John Locke, İngiliz bir felsefeci, 1690'da, bu görüşü zihnin doğumda boş bir sayfa gibi olduğunu, deneyimlerin yavaş yavaş üzerine yazıldığını söyleyerek ifade etti (Locke 1690). Çevresel etkilerin önemini vurgulayan bu bakış açısı, genellikle **amprizim/deneyimcilik** olarak adlandırılır.

Doğuştancılık ve deneyimcilik arasındaki felsefi ayrım, insan işleyişinin çeşitli görünümlerinde kalıtım (doğa) ve çevresel unsurların (yetiştirme) önemine ilişkin tartışmalara yol açmaktadır. Genetik bilgimizdeki gelişmeler, Huntington Hastalığı ve Tay-Sachs Hastalığı gibi (her ikisi de sinir sistemini etkileyen ölümcül bir hastalıktır) çeşitli hastalıklarla ilişkili belli genleri tanımlamayı mümkün kılmaktadır. Davranışlar söz konusu olduğunda, durum kısmen daha karmaşıktır çünkü genler ve davranış arasında basit bir denklik olmayabilir. Yani genler normal olarak çeşitli şekillerde bedeni etkileyebilen çeşitli proteinleri üretir; benzer şekilde pek çok davranışsal özellikler muhtemelen tek bir genden ziyade çeşitli genler tarafından, yukarıda bahsedilen hastalıklardaki gibi, etkilenir. Örneğin zekânın kalıtım ve çevrenin hangisinin göreceli katkılarına ait bir özellik olduğu hâlâ değerlendirilir. Benzer şekilde şizofreni gibi zihinsel hastalıklarda kalıtımın rolü hâlâ anlaşılmamıştır.

Tercihen kişi, hem genetik hem de çevresel unsurların toplam kontrolüne sahip olmayı ister, bundan dolayı onlar deneysel olarak çalışabilirler. Bu, hem teknik hem de etik olarak mümkün olmasa bile, kişi çoğu kez genetik ilişkileri bilinmeyen kişilerin özelliklerini incelemek için **uyum** (tam olarak 'anlaşma') çalışmaları yaparak ideale yakın olunabilir. Bu gibi çalışmalarda, *tek yumurta ikizleri* tercih edilen deneklerdir çünkü aynı döllenmiş yumurtadan oluşurlar ve böylece benzer genetik altyapılara sahiplerdir. (Tam tersine *çift yumurta ikizleri* aynı zamanda oluşurlar ancak ayrı döllenmiş yumurtalarda gelişirler ve genetik olarak herhangi iki kardeşten daha fazla birbirlerine benzemezler.) Temel bir düzeyde uyum çalışmalarının mantığını anlamak kolaydır: Tek yumurta ikizlerinin benzer genetik altyapısı nedeniyle, eğer belli bir özellik *genler* tarafından kontrol ediliyorsa, ikizler birlikte ya da farklı ortamlarda büyümelerine gerek olmadan benzer şekilde gelişmelidir. Bunun yanı sıra, eğer çevre bir özellikte temel bir rol oynuyorsa, tek yumurta ikizleri arasında benzerlik derecesi onların nasıl yetiştiğine bağlı olmalıdır -eğer aynı ailede birlikte yetişmişlerse, bazı benzerlikler her kardeşte olduğu gibi göstermelidirler. Ancak eğer birbirlerinden *ayrı* yetişirlerse (örneğin, ayrı üvey ailelerde), tek yumurta ikizleri birbirlerinden çok üvey ailelerinin üyelerine daha çok benzeşim göstermeleri daha olası olmalıdır. Uyum çalışmaları çift yumurta ikizleri ya da diğer kardeşler ya da aile-çocuk kıyaslamaları gibi diğer genetik ilişkilerle de ilgili olabilir. Her durumda, amaç genetik benzerlik derecesine bağlı ne beklendiğiyle uyumdaki davranışsal benzerlikleri ölçmektir. (Örneğin kardeşlerle olduğu gibi, her çocuk ebeveynlerinin her biriyle genlerinin ortalama yüzde 50'sini paylaşır; büyükanne/baba ve torun genlerin ortalama yüzde 25'ini paylaşır.)

Ne yazık ki, uyum kavramı oldukça anlaşılır olsa da metodoloji göründüğü kadar açık değildir. Tek yumurta ikizleri tercih edilen grup olsalar bile, bu gibi ikizler çok nadirdir ve erken yaşta (ailesel ölüm, boşanmalar vb. nedeniyle) ayrılmış olanlarının olduğu olaylar bulmak oldukça nadirdir. Bunun yanında, ayrılma olayı, sonraki bir zamanda her iki ikizin yerini bulmak, araştırmacılar için araştırmayı zorlaştırabilir. (Bebeklikte evlat edinme yoluyla takip edilen bazı ayrılma olaylarında, çocuklar bir ikizleri olduğu hakkında bilgilendirilmez.) Ayrı ikizlerin yeri bulunduğunda, ayrılmanın düzeyini değerlendirmek zor olabilir. Bir olayda, bir araştırmacı ikizleri yalnızca ismen ayrılmış olan 'ayrılmış' olarak tanımladı -örneğin biri ailesi tarafından yetiştirildi, bir diğeri de 100 ev uzakta yaşayan evlenmemiş teyzesi tarafından yetiştirildi (Shields 1962). Geçmişi saptamak uyum çalışmalarının geçerliliği için hayati bir unsurdur çünkü farklı çatı altında yaşamalarına rağmen ikizler gerçekten irtibat kurduklarında, çevrelerinin tamamen farklı olduğunu iddia edemeyiz. İkizler doğumda ayrıldığında ve ayrı yetiştirildiğinde bile, annelerinin rahminde hâlâ benzer doğum öncesi çevreyi paylaşır (ve bu nedenle çift yumurta ikizleri diğer kardeşlerinden daha fazla birbirine benzeme eğilimindedir çünkü anneleri aynı zamanda onlara hamile kalır ve aynı zamanda doğarlar - ancak bu kalıtımın değil çevresel bir etkiyi yansıtır). Sonuç olarak, gerçekten tamamen farklı çevrelerde büyümüş tek yumurta ikizlerini bulmak imkânsızdır ve ayrı yetiştirilen ikizler hakkındaki varsayımlar gözlenen benzerliklere kalıtımın katkılarını olduğundan fazla abartabilir.

Terazinin diğer ucu benzer çevrelerde büyüyen iki kişiyi (genotip olmaksızın) çalışma fikridir. Ne yazık ki bu aynı derecede karmaşıktır. Aynı ailede yetişen ikizler yüzeysel olarak bu kriteri karşılıyor gibi görünür çünkü hem doğum öncesi hem de doğum sonrası koşulları paylaşılır. Ancak iki çocuk bile aynı ailede büyüdüğünde bile, benzer

doğuştancılık Plato ve diğerlerince benimsenen kökende bilgi ve davranışın doğuştan olduğu felsefi bakış açısıdır.

deneyimcilik ilk John Lock'e atfedilen bütün bilginin deneyime dayandığı felsefi durumudur; bu nedenle davranışın öğrenildiği bu bakış açısının temelidir.

uyum genetik ilişkisi bilinen kişilerin özelliklerini inceleyerek kalıtımı çalışmaya yarayan teknik.

deneyimleri yaşayacağının ya da tamamen aynı şekilde bakılacağının garantisi yoktur. Bu özelikle kişinin farklı cinsiyetlerdeki çift yumurta ikizlerini ele aldığında daha açığa çıkar. Doğum öncesi paylaşılan çevrelerine bakılmaksızın, zaman geçtikçe sosyal faktörler nedeniyle (son zamanlardaki çalışmaların sonuçlarının tartışması için bk. Bölüm 7) onların giderek daha farklı durumlarla karşılaşmaları daha olasıdır.

Yöntemsel zorluklar dışında, uyum çalışmaları, davranışın kalıtım ya da çevre nedeniyle olduğunu farz ederek, bazen konuyu olduğundan daha fazla basite indirger (tıpkı eski felsefecilerin yaptığı gibi). Zamanla hem psikolojik hem de genetik araştırmalar, büyük resmin daha karmaşık olduğunu anlamamıza neden oldu: Genetik yatkınlıklar insanları çevrelerinde değişimler yapmaya itebilir ve çevre, genlerin kapanmasını ya da açılmasını tetikleyebilir. Sonuç olarak bugün pek çok psikolog genetik ve çevresel etkilerin, davranışın son hâline karar vermede birbirine karışmış olduğunu belirten *etkileşimci* bir bakış açısını kabul eder (Denenberg 2000). Bu bağlamda, 'Kalıtım mı çevre mi?' sorusuna yanıt aslında 'Her ikisi de'dir.

Kendiniz deneyin

Hareketli modern dünyada, bazen aynı anda iki yerde olabilmeyi isteriz. Bu tema kendi klonunu yaparak kendine ekstra zaman vermeye çalışan bir adama odaklanan *Dördümüze Bir Eş (Multiplicity)* filminde ele alındı; adam şaşırtıcı olmayan bir şekilde bazı zorluklarla karşılaşır. Bilim insanlarının sizin bir klonunuzu (genetik kopyanızı) yaptıklarını farz edelim. Onlar büyüdüğünde aynı sizin gibi olmalarını bekler miydiniz? Eğer öyleyse hangi şekilde: Görünüş olarak? Yetenekler olarak? Beğeni ve hoşlanmadıklarınız olarak? Deneyimleriniz size kalıtım/çevre konusundaki bakış açınız hakkında ne anlatır?

genetik görüntüleme fMRG ve PET tarama gibi beyin görüntüleme araçlarından beyin aktivitesiyle bilinen genler ve gen sıralarını ilişkilendirmek için faydalanan bir tekniktir.

Genetik ve fizyolojik analiz için araçların mevcut olmasına rağmen, kalıtım ve davranış arasındaki ilişkiyi inceleyen yeni yaklaşımların gelişmesi muhtemeldir. Bu gibi tekniklerden biri genetik görüntülemedir. **Genetik görüntüleme**, fMRG ve PET tarama gibi beyin görüntüleme araçlarından, beyin aktivitesini bilinen genlerle ve gen sıralarıyla ilişkilendirmek için faydalanır. Örneğin, belli gen sıralarının duygu deneyimi üzerinde temel bir etkiye sahip amigdalanın tepkiselliğiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Hariri ve ark., 2006). Diğer genetik görüntüleme çalışmaları genetik ve depresyon gibi duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır, kendileri ve çevresel unsurlarla birleşimi olan belli genlerin bu gibi genleri taşıyan bazı insanları depresyon geliştirme riskine sokabildiği bulunmuştur (Scharinger ve ark., 2010). Geleneksel olarak toplum genetik tekniklere dayanan davranış üzerine etkileri olan genetik çalışmalar, yakın gelecekte genetik görüntüleme yoluyla gelişmesi muhtemeldir. Henüz gelişen bu ve diğer teknikler, kalıtımın ve çevrenin davranışta nasıl birbirlerini etkileri hakkında daha belirli bilgi sağlayabilir.

Evrim ve davranış

Kalıtımın davranışı ne kadar etkilediğine tam karar vermek zor olsa bile, ne olduğumuz konusunda önemli bir rol oynadığına çok az şüphe vardır. Ancak kalıtım mekanizması yalnızca aileden çocuğa özelliklerin aktarımına uygulanmaz aynı zamanda Darwin'in tanımladığı evrim sürecinin hepsine uygulanır. Tür olarak (ve böylece bireyler olarak) ne olduğumuz evrimsel geçmişimiz tarafından etkilenir ve kalıtımımız bu geçmişimizle açık bağlar sağlar. Örneğin insanların ve şempanzelerin genetik materyalinde yaklaşık yüzde 99 bir örtüşme vardır. Yüzde 1 fark oldukça önemlidir (örneğin korteksteki dil alanlarının gelişiminde) ancak saklı olan anlam bizim diğer türlerle kalıtımımızın büyük bir miktarını paylaştığımızdır. Hem Darwin'in teorisinden hem de temel genetik verilerden kuşkusuz çıkan bu kavram, psikolojide ve biyolojide **evrimsel psikoloji** adı verilen yeni bir alt alanın gelişimine neden olmaktadır.

evrimsel psikoloji evrimsel ilkelerin davranışı anlamaya uygulanmasıdır.

Evrimsel psikoloji davranışı anlamamızı geliştirmek için evrim ilkelerini uygulamayı dener. O, pek çok biçimde Harvard Üniversitesi biyologlarından E. O. Wilson'ın fikirlerinin temelini izler. Uzmanlığı karıncalarla çalışmak olan Wilson, insan sosyal davranışına diğer

türlerin çalışmaları aracılığıyla öğrendiği evrimsel ilkeleri uygulamayı destekleyen bir kitap yazdı (Wilson 1975). O, bu yaklaşıma ve metnine *sosyobiyoloji* adını verdi. Wilson'un fikri oldukça özgün ve aynı zamanda tartışmalıdır, yani evrimsel psikolojinin tartışmalarında tartışma anlayışı bugün hâlâ belirgindir.

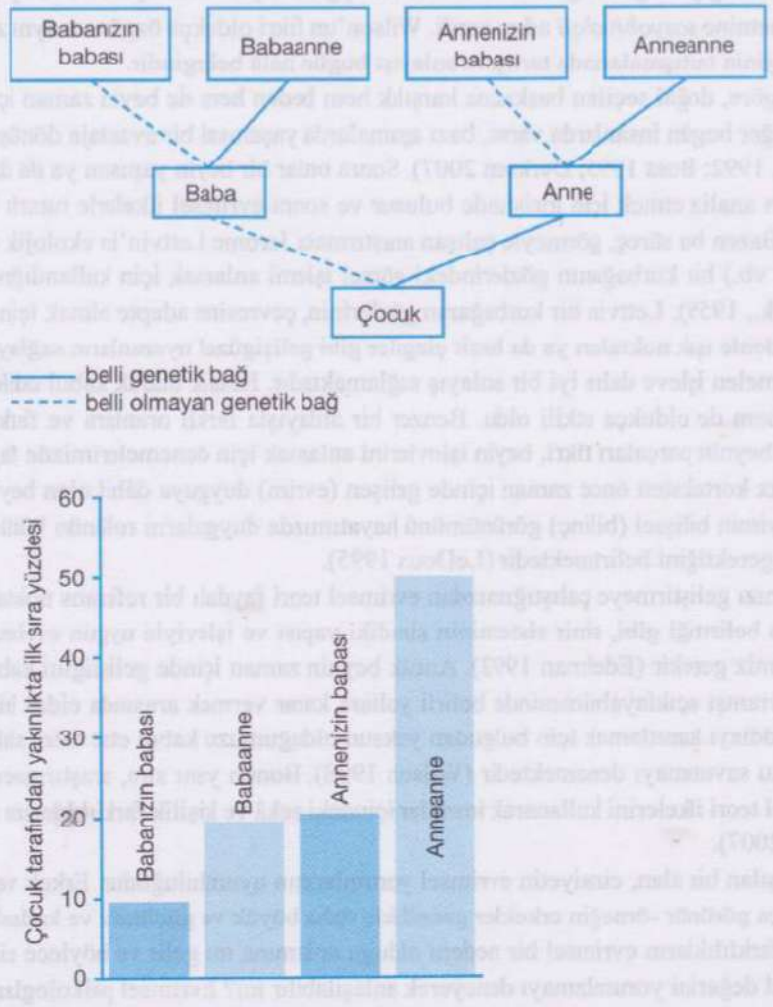
Destekçilerine göre, doğal seçilim baskısına karşılık hem beden hem de beyin zaman içinde evrildi; böylece, işlevsel bir kapasite eğer bugün insanlarda varsa, bazı aşamalarda yaşamsal bir avantaja dönüşmesi nedeniyle olmalıdır (Barkow ve ark., 1992; Buss 1995; Derksen 2007). Sonra onlar bir beyin yapısını ya da davranışı tanımlayarak geriye doğru bu sırayı analiz etmek için girişimde bulunur ve sonra evrimsel ilkelerle tutarlı bir şekilde gelişimini açıklamayı denerler. Bazen bu süreç, görmeyle çalışan araştırmacı Jerome Lettvin'in ekolojik olarak ilişkili uyaranları (böcekler, kökler vb.) bir kurbağanın gözlerindeki görsel işlemi anlamak için kullandığındaki gibi çok yararlı olabilir (Lettvin ve ark., 1959). Lettvin bir kurbağanın gözlerinin, çevresine adapte olmak için zaman içinde geliştiğini öne sürdü, bu nedenle ışık noktaları ya da basit çizgiler gibi gelişigüzel uyaranların sağlayacağı anlayıştansa bu gibi uyaranlar muhtemelen işleve daha iyi bir anlayış sağlamaktadır. Klasik olarak kabul edilen çalışmanın sonucu hem kavraması güç hem de oldukça etkili oldu. Benzer bir anlayışla farklı oranlara ve farklı ihtiyaçlara karşılık zaman içinde gelişen beynin parçaları fikri, beyin işlevlerini anlamak için denemelerimizde faydalı olduğunu kanıtlıyor. Örneğin LeDoux korteksten önce zaman içinde gelişen (evrim) duyguya dâhil olan beyin yapıları nedeniyle, bizim duygusal deneyimin bilişsel (bilinç) görünümünü hayatımızda duyguların rolünün bütün bir resmini sağladığını varsaymamamız gerektiğini belirtmektedir (LeDoux 1995).

Beyin anlayışımızı geliştirmeye çalıştığımızdan evrimsel teori faydalı bir referans noktası sunar. Nobel ödüllü Gerald Edelman'ın belirttiği gibi, sinir sisteminin şimdiki yapısı ve işleviyle uygun evrimsel bir geçmişe sahip olduğunu kabul etmemiz gerekir (Edelman 1992). Ancak beynin zaman içinde geliştiğini kabul etmek ve evrimsel kuramlaştırmanın davranışı açıklayabilmesinde belirli yollara karar vermek arasında ciddi bir boşluk geriye kalır. Örneğin, Wilson bu iddiayı kanıtlamak için bulgudan yoksun olduğumuzu kabul etse bile, ahlaklılığın evrimsel bir temele sahip olduğunu savunmayı denemektedir (Wilson 1998). Bunun yanı sıra, araştırmacılar önerileri yalnızca teorik olsa da evrimsel teori ilkelerini kullanarak insanlar içindeki zekâ ve kişilik farklılıklarını açıklamayı denemektedir (Penke ve ark., 2007).

Heyecanla tartışılan bir alan, cinsiyetin evrimsel yorumlarının uyumluluğudur. Erkek ve kadın arasında farklılıkların olduğu açıkça görünür -örneğin erkekler genellikle daha büyük ve güçlüdür ve kadınlar daha uzun yaşama eğilimi gösterir. Bu, farklılıkların evrimsel bir nedeni olduğu anlamına mı gelir ve böylece cinsiyet farklılıkları bu farklılıkların yaşamsal değerini yorumlamayı deneyerek anlaşılabilir mi? Evrimsel psikologlar evet der ve özellikle eş seçimine ilişkin cinsiyetle ilişkili davranışların birçok görünümünü yorumlamak için bu düşünceyi kullanmaktadırlar. Örneğin o, genleri için hayatta kalma olasılığını arttırarak kısa bir süre içinde pek çok kadını dölleyebilmesi nedeniyle erkeklerin doğası gereği çok eşli olduğunu belirtir. (Hatırlayın, doğal seçilim özelliklerin yaşamsal bir avantaj taşımasından dolayı evrim geçirdiğini söyler.) Kadınlar çocukların (ve böylece genlerini) hayatta kalmasını garantiye almak için hem hamilelik esnasında hem de doğumdan sonra büyük bir yatırım gerekmesinden doğası gereği tek eşli olduğunu belirtir. Bu düşünce makul bulunsa da bulunmasa da asıl soru ortaya çıkar, biz bunu bilimsel bir biçimde nasıl değerlendirebiliriz?

En temel problem yorumların (evrimsel psikolojideki pek çok fikirde olduğu gibi) temelde korelasyonel ve *post hoc* (açıklamaya çalışılan olaylar zaten gerçekleştikten sonra uygulanmaya çalışılması) olmasıdır. Aslında pek çok araştırmacı, desteklediği yordayıcı değerlendirmeler için rahatlıkla izin vermez. (Bölüm 1'de deneyler ve diğer araştırma yöntemleri hakkındaki tartışmaları hatırlayınız.) Evrimsel psikologlar evrim için referans çerçevesinin binlerce yıl olabildiğinden, yordayıcı değerlendirmelerin aslında zor olabildiğini kabul eder. Ancak pek çok psikoloji araştırmacısı gibi onlar hâlâ hipotezleri teoriye bağlı formüle eder ve sonra destekli ya da desteksiz teoriyi test ettiklerini ileri sürer. Yordayıcı olsa da olmasa da çok iyi düzenlenmiş ve yürütülmüş çalışmalar bir teoriyi desteklediğinde ve aynı ölçüde makul alternatif teori ortada olmadığında, teori ciddi biçimde dikkate alınmalıdır.

Bu durumun bir örneği korku çalışmalarını kapsar. İnsanlık tarihi boyunca yılanlar, hayatta kalmak için çok ciddi bir tehlike yaratmaktadır. Bir yılanın görünümüyle ilişkili 'yerleştirilmiş' bir uyarı bayrağına sahip olmak insanoğlu için muhtemelen bir avantaj olur. Birçok çalışma yılan korkusunun kalıtsal bir eğilim olduğu fikriyle tutarlı bulgular sağlamaktadır (bk. Öhman 2009). Örneğin otomobillerin gerçekte bugünkü dünyamızda yaşamsal bir tehdit olması daha olası olsa da yılanların otomobillerden çok daha sık korkulan nesneler olarak görüldüğü bulundu. Yılanlar diğer nesnelere göre görsel bir sıralanışta sunulduğunda daha fazla dikkati çeker; diğer nesnelere göre yılan korkusuna neden olmak daha kolaydır ve bu korku daha zor silinir. Buna ek olarak, bir yılan sunulduğunda yılanın



Şekil 2.12 Genetik İlişkinin ve Duygusal Yakınlığın Kesinliği Çocukluk döneminde hangi büyükbaba/büyükannenin duygusal olarak onlara en yakın olduğu yetişkinler tarafından geçmişe dayalı sıralamaları model tutarlı genetik ilişkinin kesinliğine dayanan bir desen ortaya koyar. (Veriler Euler ve Weitzel 1996.)

bilinçli farkındalığı olmasa bile izlenebilir bir nöral aktivasyon vardır. Bunlar gibi çalışmalar evrimsel teoriyi kesinlikle destekler ancak onu *kanıtlayamaz:* Diğer açıklamalar mümkün olabilir. Ancak evrimsel psikologlar bunun psikolojik araştırmaların bütün alanlarındaki bir durum olduğunu söyler ve psikoloji araştırmacılarının 'destekledi' sözcüğünün lehinde 'kanıtlamak' sözcüğünü neden reddettiğinin bir nedenidir.

Bir diğer örnek *köken belirsizliği* kavramıyla ilişkilidir. Bu teoriye göre kalıtsal olarak erkekler kadınlara göre bir çocuğun genlerini taşıyıp taşımadığına daha az karar verir (normal bir hamilelik için kadınlar her zaman yumurtalarının kendi genlerini taşıdığını bilir ancak sperm iddia edilen babadan olabilir de olmayabilir de). Böylece evrimsel psikologlar erkek ataların kadınlara göre çocuklara daha az yatırım yapmaya istekli olması gerektiğini ileri sürmektedir. Örneğin babanızın babası oğlunun gerçekten genetik olarak ilişkili olduğundan emin olamaz, yani bu erkek, çocuğunun gerçekten onun olduğundan emin olamaz. Tam tersine, anneanne tamamen emindir çünkü kendi kızının kendi genlerini taşıdığını bilir ve onun kızı kendi çocuklarının kendi genlerini taşıdığını bilir (ve böylece anneannenin yarısı olduğunu da) (bk. Şekil 2.12).

Bu düşünüşten yararlanarak, Alman araştırmacılar büyükanne/büyükbabalar ve onların torunları arasındaki duygusal yakınlığı araştıran bir çalışma yaptı; beklenildiği gibi duygusal yakınlık genetik belirliliğin düzeyiyle tutarlıydı (Euler ve Weitzel 1996). Bu çalışma yalnızca sonuçların açık örüntülerinden değil aynı zamanda sonuç çoğu kişinin tam olarak beklemediği türden olmasından ilgi çekicidir. Teknik olarak araştırmalar yalnızca yarı deneysel olsalar bile, diğer

unsurların, büyükanne/büyükbabanın nerede yaşadığı, yaşları ve diğer büyükanne/büyükbabanın bulunma durumu gibi, herhangi bir örüntü göstermediğini belirtmeye değerdir. Böylece yalnızca evrimsel bakış açısıyla yalnızca tutarlı değil, aynı zamanda alternatif açıklamaların açık olmadığı yerdeki bir çalışmaya örnektir. (Yalnızca Alman aileleri önemsediğinden beri göz ardı edilemeyen bir unsur kültürün rolüdür.)

Şimdilerde evrimsel psikolojinin değeri hakkında bir fikir birliği yoktur. Onun savunucuları, evrimin ne olduğumuzu etkilediği iddiasında doğru gibi görünür. Fakat problem geriye dönük yorum yapmanın pek çok riskle dolu olmasıdır. Herhangi bir korelasyon araştırmasında olduğu gibi alternatif açıklamalar neredeyse her zaman mümkündür ve gözlenen örüntüler nedensel bir ilişkiyi kanıtlamaz. Bu zorluk, sıkça evrimsel psikolojiyi eleştiren Amerikalı evrimsel kuramcı olan Stephen Jay Gould tarafından belirtildi. Gould, yapıların zamanla geliştiğinde onların işlevlerinin de zamanla gelişebileceğini iddia etti -bu sürece *eksaptasyon* adını verir. Bu gibi bir değişim, şimdiki işlevini açıklama açısından sonra geriye dönük doğal seçilimi uygulamayı zorlaştırabilir. Örneğin Gould, küçük kanatların uçmak için hiçbir avantaja sahip olmadığını ancak beden ısısını düzenlemek için çok yararlı olduğunu; sonra onlar büyüdüğünde uçmanın ortaya çıkması için potansiyeli olacağını kanıtladı (Gould ve Vrba 1981). Böylelikle kişi kanatların uçmaya izin vermek için zamanla geliştiğini ileri sürülebilir -ancak kişi yanılgıya düşer! Benzer şekilde davranışın evrimsel açıklamaları, onlar mantıklı göründüğünde bile, doğru olduğu kesin olamaz.

Evrimsel psikolojide araştırmaların sınırlılıkları, genellikle cinsel seçim (üreme başarısı) hakkındaki tartışmalara dayanan cinsiyet ve seksüel davranışlarla ilişkili konulara gelindiğinde özellikle açığa çıkar. (Evrimsel teorinin daha olası genlerin altta yatan aktarımını yapma açısından özelliklerin kökenini açıkladığını hatırlayın.) Örneğin cinsel seçim, şirin yüzlerin ve simetrik bedenlerin uyum değeri ve hatta sempati ve sadakat gibi kişisel özellikleri açıklamak için kullanılmaktadır (Miller 2000). Yorumların bazıları kuşkuculuğa neden olabilse de tecavüzün erkeklerde bir evrimsel uyum olduğu çok aşırı iddiasını göz önünde bulundurun (Thornhill ve Palmer 2000). Yalnızca azınlık bir erkekte ortaya çıkan bir davranışın sonucuna ulaşmak için böcek verilerini kullanmak evrimsel prensipler üzerine ağır bir yük bindirmiş gibi görünür. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, Thornhill ve Palmer'ın kitabı eleştirilere yol açmaktadır ve fiilen çok ciddi işleri kötülemek eğiliminde olabilir (Roughgarden 2005). En iyi ihtimalle evrimsel terimlerde cinsiyetle ilişkili davranışları açıklama denemeleri tartışmalı olarak kalır (Buller 2005; de Waal 2002; Segal 2001).

Anlaşmazlık elbette her zaman kötü değildir ve evrimsel psikoloji kışkırtıcı olması nedeniyle kesinlikle değerli olabilir. Primat araştırmacı olarak bilinen Frans de Waal, psikolojinin zihne karşı beyin ya da kalıtıma karşı çevre gibi basit kutuplaşmaların ötesine gitmeye ihtiyaç duyduğu yorumunu yapmaktadır ve evrimsel kuramlar davranış hakkında kabul edilen düşüncelere meydan okur (de Waal 2002). Bu bağlamda evrimsel psikolojinin değeri, sağladığı belirli açıklamalardansa yeni sorular öneren diğer araştırma türlerini nasıl yeniden şekillendirdiğinde (yukarıda bahsedildiği gibi görme ya da duygu çalışmalarında olduğu gibi) yatıyor olabilir. Kısa dönemde destekleyenler ve eleştirenler arasındaki tartışmaların devam edeceği olası gibi görünür.

Sonuç

Biyolojik yaklaşım davranışımızın fizyolojik ve genetik temellerini anlamaya doğru yönlendirir. Psikoloji içinde fiziksel sistemlerin çalışması açısından davranışı açıklamaya çalışan tek yaklaşımdır. Tam tersine psikoanalizi ele alalım (bk. Bölüm 5). Freud nörolojide eğitim almasına ve sonunda sistemin biyolojik temele dayandığına inanmasına rağmen, psikoanaliz fizyolojik değil tamamen psikolojik kavramları kullanır. Davranışçılık (bk. Bölüm 3) daha uç noktadadır, bedeni 'kara kutu' olarak sayarak, bu kutunun uyaran ve davranış arasındaki ilişkiyi açıklamada ne bilinebileceğini ne de çalışılabileceğini düşünür. Bunun sonucu olarak biyolojik yaklaşım fizyolojik sistemi vurgulamada tektir.

Doğası gereği biyolojik yaklaşım, fizyoloji ve genetikle ilişkili içsel süreçlere odaklanır. Bu süreçler davranışı anlamada önemli olduğu kadar, onlar etkilerin tek kaynağı değildir. Her bireyin davranışı genetik unsurların (kalıtımın) ve yaşam deneyimlerinin (çevrenin) eşsiz bir birleşimini yansıtır. Biyolojik yaklaşım stresörler gibi çevresel unsurların rollerini kabul ettiği hâlde, bu gibi unsurlar üzerine vurguyu ya da davranış üzerindeki sahip olabilecekleri etkiyi öncelikli yere koymaz. Daha ziyade çevresel etkilerin çalışması davranışçılık gibi diğer yaklaşımlara odaklanır.

200 yıl önce Julien de La Mettrie, zihnin beyinde kendi fiziksel temeli olduğu varsayımında bulundu. O zamandan beri *materyalizm* kavramı giderek artan bir kabul kazanmaktadır. Bugün fizyolojik süreçleri anlamamız arttığı gibi, zihin ve bedenin aslında bağlantılı olduğuna dair bulgular gittikçe artıyor gibi görünür. Bu bilincin doğası gibi bütün soruların tamamen cevaplandığını belirtmemektedir; kısmen zihin ve beyin farklı tanım düzeylerini temsil edebilir ve sorun asla tam olarak uzlaşılmış olamaz. Ancak bilgimiz artıyor ve belki de en önemlisi, anlayış tıpta, iş yerlerinde ve günlük aktivitelerde uygulanmaktadır. *Stres* kavramı, onunla başa çıkma yöntemlerine sahip olduğundan yaygın bir şekilde bilinmeye başlanmaktadır. *Psikoaktif ilaçların* kullanımı, 1955'le 1971 arasında ABD'de hastaneye yatırılan hastaların sayısının yarıdan daha fazlasıyla, ruhsal bozuklukların tedavisini temelinden değiştirmektedir. *Psikoimmünoloji* gibi alanlardaki gelişmeler de gelecekte büyük etkilere sahip olabilir.

Aynı zamanda sorunlar hâlâ bulunmaktadır. En büyük zorluklardan biri fizyolojik sistemin karmaşıklığıyla ilgilidir. Yalnızca beynin korteksinde çeşitli biçimlerde birbiriyle bağlantılı olan yaklaşık 10 *milyon* nöron vardır. Buna ek olarak *nörotransmiterler, hormonlar* ve *nöropeptitler* -artı çevresel etkiler dâhil sayısız kimyasal etkileşim vardır. Bu karmaşıklık zor bir hedef olan davranışı etkileyen süreçlere ilişkin tam bir anlayışın gelişmesini sağlar. Oldukça sınırlı ölçekler üzerinde bile, diğer unsurlar (örneğin, egzersiz ve aile hikâyesi) hakkındaki bilgi eksikliğinde, unsurların etkileşim yolları, bir unsur (örneğin, kalp krizinin nedeni olarak stres) hakkında belirli açıklama yapmayı zorlaştırır. Benzer biçimde, bir tür olarak ne olduğumuzu evrimsel geçmişimizde yansıtan artan bir farkındalık vardır ve bu hatta sorduğumuz soruların türlerini de etkiliyor. Bütün bu gibi unsurlar, henüz sahip olduğumuz resmin tam olmaması gerçeğine işaret eder- ancak bu bilimin özelliğidir ve araştırmalar devam ettikçe kayıp detaylar doldurulacaktır.

Hepsini bir araya getirirsek - Biyolojik yaklaşım

Sam'in (bk. bölüm 1) yaşam şartları ve deneyimlediği zorluklar göz önüne alındığında onun kayda değer bir stres yaşadığı açıktır. Ağır bir iş yüküyle karşılaştığında, başarılı olma ihtiyacı algıladığında ve Vanessa'dan karşılıksız etkilendiğinde, Sam öncelikle stresörler tarafından tetiklenen kısa süreli uyarılma deneyimler -Selye, bunu genel uyum sendromunun alarm aşaması olarak adlandırır. Sam'in sempatik sinir sistemi tarafından kontrol edilen bu ilk tepkisinden sonra, onun parasempatik sinir sistemi, uyarılma hâlini dengeye getirerek, onun beden tepkilerinde azalmayı sağlar. Ancak devam eden baskılar dikkate alındığında, Sam birçok açıdan uyarılmanın pek çok görünümünün yüksekte kaldığı direnç aşamasına girer. Bu bir yanıltıcı aşamadır çünkü birey, bedeninin, önemli yan etkiler olmadan sürdürülemeyen optimal uyarılma düzeyinin üstünde olduğunu bilmeden iyi işlev gördüğünü hissetme eğilimindedir. Arkadaşlarıyla sosyalleşmek gibi Sam'in bazı erteleme/oyalanma aktiviteleri fizyolojik uyarılmasını azaltmasına yardım etmiş olabilir -bir duygu odaklı strateji. Ancak bu strateji, oyalanmanın gerçek stresörlere değinmemesi nedeniyle tamamen başarılı değildir; bu bağlamda problem odaklı strateji büyük olasılıkla hem akademik iş yüküyle başa çıkmaya hem de Vanessa'ya yakın durmaya başlaması için daha etkili olur.

Bölümde tartışıldığı gibi uzun süreli stres bağışıklık sistemini etkiler ve Sam'in nezlesi bu tür bir etkinin göstergesidir. Yorgunluk hissi de stresin ortaya çıkarabildiği olumsuz metabolik değişimlerin bir sonucu olabilir.

Sam, kendini kötü hissediyor ki bu durum, onun depresyona girdiğini gösterebilir. Stresli yaşam olayları genellikle depresyonun başlangıcıyla ilişkilidir. Kimse tam anlamıyla bunun nasıl çalıştığından emin değildir ancak stres tepkisine dâhil olan hormonların (özellikle steroidlerin) beyinde nörotranmiter serotonin ve nöropinefrini etkilediğine dair bulgular toplanıyor. Bu hormonların devam eden aktivitesi duyguların düzenlenmesi ve deneyimine katkıda bulunan beynin bu kısımlarındaki nöronları köreltebilir (Brown ve Barlow 2001).

Tıbbi bir uzmana danışma Sam'in stresin bazı biyokimyasal sonuçlarını dengelemeye yardımcı olabilen bir antidepresan ve/veya antianksiyete ilacıyla reçetelendirmesine neden olabilir. Ancak Sam'in stresine neden olan unsurları ele almak daha faydalı olabilir. Durumların altında yatan pek çok şey, kısa sürede değişmesi olanaksız olduğundan, bölümde tartışıldığı gibi, Sam durumunu tekrar değerlendirme ve onunla başa çıkmada daha verimli yollar aramaya ihtiyaç duyar.

Bölüm özeti

- Biyolojik yaklaşım bütün davranışların fizyolojik bir temele sahip olduğunu ileri süren *materyalizm* varsayımına dayanır.
- Biyolojik yaklaşımın iki ana konusu; sinir sisteminin mekanizması ve davranışta kalıtımın rolüdür.
- Sinir sistemi *nöron* adı verilen milyonlarca özel sinir hücresinden oluşur; sinir sisteminin en önemli parçası *beyindir.*
- Beyin çalışmalarındaki en zor soru, belki de bilincin doğasını ve *zihin* ve beyin arasındaki ilişkiyi anlamaktır.
- Çeşitli teknikler, *vaka çalışmaları,* elektriksel kayıtlama *(EEG)* ve uyarım *(BES)* ve bilgisayarlı beyin görüntüleme teknikleri (CAT, PET ve MRG taramalar) dâhil, beynin işleyişini incelemek için kullanılmaktadır. Kimyasal süreçler *nörotransmiterler, hormonlar* ve *nöropeptitler*in rollerini inceleyerek araştırılmaktadır.
- Bedenin zihin üzerinde etkisi psikoaktif *ilaç* çalışması, korpus kallosumun kesilmesinin etkisi (*ayrık beyin)* ve *duyguların* doğası dâhil çeşitli şekillerde çalışılmaktadır.
- Zihinsel süreçlerin beden üzerinde etkisi stresin etkileri açısından incelenmektedir; yakın zamanda araştırmacılar zihinsel durumların bağışıklık sistemini nasıl etkilediğini incelemeye başlamıştır (*psikoimmünoloji*).
- *Kalıtım* çalışması hem genlerin doğrudan çalışmasını hem de onların nasıl işlev gördüğünü ve ikiz ve tanımlanabilir genetik bir ilişkiye sahip diğer grup çalışmalarıyla kalıtım ve çevre arasındaki etkileşimi de incelemeyi içerir (*uyum*).
- *Evrimsel psikoloji* davranışı etkileyen seçilim baskısının biçimine anlayış kazandırmak için evrim ilkelerini uygular.

Anahtar terimler ve kavramlar

beyin sapı
beynin elektriksel uyarımı (BES)
bilişsel uyarım duygu kuramı
Cannon-Bard duygu kuramı
deneyimcilik
doğuştancılık
endokrin bezleri
evrimsel psikoloji
fenotip
gen
genetik görüntüleme
genotip
hormon
James-Lange duygu kuramı
kalıtım
korteks
kromozom
limbik sistem
materyalizm
merkezî sinir sistemi (MSS)
nöron
nöropeptit
nörotransmiterler
psikoaktif ilaçlar
psikoimmünoloji
punding
serebral baskınlık
sinaps
sinir sinyali
stres
stresör
travma sonrası stres bozukluğu
uyum

Kendinizi deneme soruları

1. Nörotransmiterler bir nöronun sonundan diğer nörona doğru nasıl gider?
2. Beyin aktivitesini çalışmada kullanılan üç bilgisayarlı görüntüleme tekniğini açıklayınız.
3. 'Ayrık beyin' nedir? Bunu çalışmak beynin nasıl çalıştığına dair bildiklerimize ne katar?
4. Stresin sağlık üzerinde etkileri nelerdir?

Daha fazla okumak için öneriler

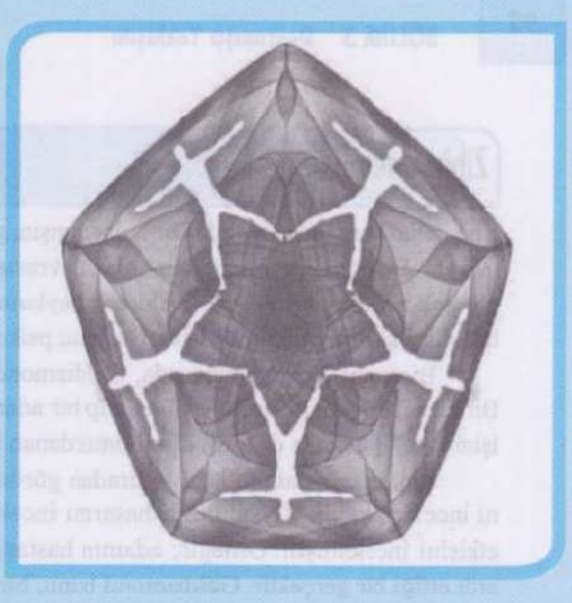
- Beyin üzerinden yapılan araştırmalar için **Gazzaniga ve arkadaşlarının** *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind* (1998) adlı çalışmasına bakınız. Doktor ve araştırmacıların karşılaştığı zorluklara dair bilgi edinmek için ünlü nörolog **Oliver Sacks** (1985) tarafından yazılan *The Man Who Mistook His Wife for a Hat* adlı kitabı okuyunuz.
- Zihin ve beyin arasındaki ilişkiye dair iki ilginç okuma: Nörolog **Antonio Damasio**'ın yazdığı *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (2005) ve Nörobilimci **David Eagleman**'ın yazdığı *Incognito: The Secret Lives of the Brain* (2011). Damasio duygular ve bilişle ilgili yeni çıkarımlar sunarken, Eagleman davranışın bilinçdışı yönlerinin sinir sistemini anlamamızda nasıl ilişkilenebileceğini tartışır.
- Etkileyici ve bol illüstrasyonlarla beyin görüntüleme tekniklerinin zihni anlamamızdaki ileri düzey katkısına dair bilgi edinmek için, **Carl Schoonover** tarafından yazılan *Portraits of the Mind*'ı (2010) okuyunuz.
- *The Stress of Life* (1976), **Selye**'nin genel okuyucu için güzel bir örnektir. Stresle baş etme yöntemleriyle ilgili güncel bir okuma yapmak için **Jerrold Greenberg** tarafından yazılan *Comprehensive Stress Management* (2013) okunabilir.
- Psikoimmünolojiyle ilgilenenler için, **Kiecolt-Glaser ve arkadaşları** tarafından hazırlanan 'Emotions, morbidity and mortality' (2002) önerilebilir. Daha üst düzey bir okuma için **Norman Cousins**'ın *Head First: The Biology of Hope* (1989) ya da **Bill Moyers**'ın *Healing and the Mind* (1993) adlı kitapları tercih edilebilir.
- Genetik ve davranış hakkında heyecan verici bilgiler için **Plomin ve arkadaşlarının** *Behavioral Genetics in the Postgenomic Era* (2003) adlı eseri okunabilir.
- **Geoffrey Miller**'in *The Mating Mind* (2000) adlı eseri, evrimsel psikolojinin insan davranışına dair geleneksel düşünceleri nasıl zorda bıraktığına dair bilgi edinmek için okunabilir. Bir kritik olarak, **Anne Innis Dagg**'ın *'Love of Shopping' Is Not a Gene: Problems with Darwinian Psychology* (2004) adlı eseri okunabilir.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, ***www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman*** adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendinizi Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 3

Davranışçı Yaklaşım



Bölüm içeriği

ZİHİN ÖNEMLİ DEĞİL	92
GİRİŞ	92
Davranışçılığın Temel Varsayımları	92
Davranışçılığın Öncüleri	93
Uyarıcılar ve Tepkiler	96
KLASİK KOŞULLAMA	97
Klasik Koşullama Olgusu	99
Klasik Koşullama Uygulamaları	104
EDİMSEL KOŞULLAMA	107
Skinner ve Edimsel Koşullama	109
Pekiştireçler ve Pekiştirme	110
Edimsel Koşullama Olgusu	116
KOŞULLAMANIN UYGULAMALARI VE ÇIKARIMLARI	123
Negatif Pekiştireçler ve Edimsel Koşullamanın İtici Kontrolü	123
Klasik ve Edimsel Koşullamanın Karşılıklı İlişkileri	125
Otonom Koşullama ve Biyolojik Geri Bildirim	126
Öğrenmeyle ilgili Biyolojik Sınırlılıklar	128
SONUÇ	132
BÖLÜM ÖZETİ	134

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Davranışçılığın temel varsayımları
- Uyarıcılar ve tepkilerin doğası
- Klasik koşullamanın ilkeleri
  - Koşulsuz uyarıcı ve tepki
  - Koşullu uyarıcı ve tepki
- Klasik koşullama olgusu
  - Uyarıcı genellemesi ve ayırt etme
  - Sönme ve kendiliğinden geri gelme
  - Yüksek dereceli koşullama
- Klasik koşullama uygulamaları
  - Koşullu duygusal tepkiler
  - Koşullu ilaç ve bağışıklık tepkileri
- Edimsel koşullamanın ilkeleri
  - Pekiştireçler ve pekiştirme
  - Pekiştirme izlerliği
  - Pekiştirme tarifeleri
- Edimsel koşullama olgusu
  - Şekillendirme
  - Sönme
  - Ayırt edici uyarıcılar
  - İzlerliğin olmadığı pekiştirme
- Koşullamanın uygulamaları ve çıkarımları
  - Davranışın itici kontrolü
  - Klasik ve edimsel koşullamanın karşılıklı ilişkileri
  - Otonom koşullama ve biyolojik geri bildirim
  - Öğrenmeyle ilgili biyolojik sınırlılıklar

Çevirmen: Arş. Gör. Çiğdem GÜLÇAY

Zihin önemli değil

Bu kitabın temel temalarından biri, davranışın, genellikle beş farklı yaklaşımla temsil edilen farklı yollarla anlaşılabilmesidir. Bu bölümde göreceğimiz gibi, davranışçılar çevre ve davranış arasındaki bağlantıları vurgulamaktadır. Böyle yaparak, psikolojik süreçler ve zihinsel olayların her ikisinin de rolünü, bu tarz yorumlara yol açabilecek durumlar olsa bile, hiçe sayma eğilimindedirler. Bu konu psikolog Israel Goldiamond tarafından verilen bir örnekte gösterilmiştir.

Bir araba kazası sonucunda, Goldiamond birkaç ayını hastanede omurilik hasarı tedavisi görerek geçirmiştir. Bir zaman, beyin hasarından muzdarip bir adamla odasını paylaşmıştır. Duvarlara idrarını yapan ve "Panama'da ne işim var?" (Aslında değildi) diye homurdanan bu hastanın genellikle aklı karışıktı.

Şimdiye kadar, bu hikâye sıradan görünmektedir -neticede, 2. bölüm beynin davranışı nasıl kontrol ettiğini incelemektedir. Oysa, beyin hasarını incelemek yerine Goldiamond çevrenin adamın davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Örneğin, adamın hastane kafeteryasında tuhaf davranmadığını belirtmiştir -personelin göz ardı ettiği bir gerçektir. Goldiamond bunu, bir rehabilitasyon hastanesinin çoğu kişi için bilinen bir yer olmazken kafeterya özelliklerinin oldukça evrensel olduğunu belirterek açıklamaktadır. Bu nedenle, adamın aklı yalnızca bilmediği bir ortamda olduğu zaman karışmaktaydı. Üstelik, hastane büyük bir gölün yanındaydı ve hastanın odası bir deniz iskelesine bakıyordu -belki de bu, Panama hakkındaki sorularını açıklıyordu. Goldiamond, adamın uygunsuz bir biçimde idrar yapmasının uygun bir biçimde idrarını yaptığında onu sigarayla ödüllendirerek -aslında, dışsal bir teşvikle davranışı kontrol ederek- üstesinden gelinebileceğini öne sürmüştür. Beklendiği gibi, teknik işe yaramıştır.

Bu hikâyenin anlatmaya çalıştığı şey, beyne bakmanın her zaman davranışı anlamanın en iyi yolu olmadığını göstermektir. Diğer davranışçılar gibi Goldiamond, çevrenin davranışta oynadığı role bakmayı tercih etmiştir. Hikâyedeki adamın beyin hasarının olduğuna ilişkin hiç şüphe yoktur. Ancak onun davranışının *yalnızca* beyin hasarına bakarak tamamen anlaşılamayacağı da aynı derecede açıktır. Bir anlamda biyolojik yaklaşım *içsel* olaylara aşırı vurgu yaparak davranışın *dışsal* bağlamına -yani, davranışın ortaya çıktığı çevreye- çok az dikkat etme eğilimindedir. Bu bölümde, çevresel etkilerin davranış üzerindeki rolünü davranışçı bakış açısıyla ele alacağız.

Giriş

öğrenme deneyim sonucunda ortaya çıkan davranış değişikliği.

Davranışçı yaklaşım, çevresel uyarıcıların davranış biçimimizi belirlemedeki rolünü vurgular. Büyük ölçüde, bu **öğrenme** -deneyim sonucunda ortaya çıkan davranış değişiklikleri- üzerine odaklanma anlamına gelmektedir. (Deneyimi vurgulayarak, davranışçılar yorgunluk, yaralanma ya da ilaç etkilerinden dolayı ortaya çıkan değişiklikleri dâhil etmemektedirler.) Davranışçılık, klasik ve edimsel koşullama olarak adlandırılan çalışmalar aracılığıyla öğrenme anlayışımıza önemli katkılar sağlamıştır. Neyin keşfedildiğini incelemeden önce, davranışçılığı diğer yaklaşımlardan ayıran temel varsayımlara ve yöntemlere bakalım.

Bütün yaklaşımlarda olduğu gibi, odak seçimi, davranışçılığa benzersizliğini veren faktörlerden biridir. Bu durumda, davranışçı yaklaşım gözlemlenebilen davranış (*tepkiler*) ve çevresel olaylar (*uyarıcılar*) arasındaki ilişkiye vurgusuyla yaygın olarak ayırt edilmektedir. Bir çocuğun parlayan bir ateşe doğru yaklaştığı ve sonra sıcaktan hızlıca geri çekildiği durumdaki basit etkileşimi göz önüne alın: İlk önce, parlayan alev uyarıcısı dikkatlerini çeker, dolayısıyla ellerini ileri doğru hareket ettirirler (ateş uyarıcısı ulaşma tepkisine yol açar). Daha sonra, ateşin sıcaklığı refleksif bir geri çekilmeye yol açar (sıcaklık uyarıcısı geri çekilmeye yol açar). Bu da çocuğun ateşe su dökmesine ya da diğer bazı hareketlerde bulunmasına yol açabilir. Dolayısıyla, davranışçı bakış açısından, insan deneyimi uyarıcılar ve tepkiler arasındaki karşılıklı ilişkiler açısından anlaşılabilir.

Davranışçılığın temel varsayımları

Diğer yaklaşımlar gibi, davranışçı yaklaşım yalnızca vurguladığı veri türüyle değil, aynı zamanda tarihsel kökenleriyle yakından ilişkili olan temel varsayımlarıyla da tanımlanmaktadır. 20. yüzyılın sonunda, psikologlar ya fizyolojik süreçlerin deneysel çalışmalarına ya da deneyimin içebakışçı analizine odaklanma eğilimindeydi (ayrıntılı bilgi için bk. Bölüm 1). Fizyolojik araştırma, beyni incelemek için mevcut sınırlı teknolojiden (örneğin, X ışınları

ve EEG'ler bile yoktu) dolayı engellenmişti ve içebakışçılık, duyusal deneyimi tanımlamada öznellik problemiden dolayı sınırlı kalıyordu. Sonuç olarak, her ikisinin de ciddi sınırlılıkları vardı. Bir alternatif olarak, William James, psikologların davranışın amacıyla nasıl ilişkili olduğuna (*işlevselcilik* olarak adlandırılmaktadır) odaklanmalarını öne sürmüştür ancak o, sorunları çözmek için araştırma yapmaktan ziyade meseleleri belirleme konusunda daha iyiydi. Dolayısıyla, mevcut yöntemlerin hiçbiri kesin bir başarıya ulaşamadı. Davranışçılık, bu zemine karşı ortaya çıkmıştır (Diğer yaklaşımlar gibi 'davranışçılığın" da her birinin bazı benzersiz yönleri olan çok sayıda kurama karşılık geldiğini belirtmek gerek. Yine de yaklaşım içinde bazı ortak ögeleri tanımlamak mümkündür).

Davranışçı yaklaşım üzerinde tartışmanın cazibesi, toplanan verilerin türünü (yaklaşıma adını veren gözlemlenebilir davranışlar) vurgulamak olsa da yaklaşımın altını çizen daha geniş varsayımları yok sayıyor.

Davranışçılıktaki temel ilkelerin en önemlisi parsimoni kavramıdır. İngiliz filozof tarafından ilk kez öne sürüldükten sonra bazen "Ockham'ın Usturası" olarak da adlandırılan **parsimoni** (basitlik, yalınlık), herhangi bir olay için mümkün olan en basit açıklamayı bulmayı destekler. Örneğin, eğer bir kişinin hamur işleri yemesi 'açlık" ya da 'oral kişilik' gibi gözlemlenemeyen kavramlara atıfta bulunmadan açıklanabiliyorsa, o zaman parsimoni bu tür kavramlar kullanmaktan kaçınılması gerektiğini söyler. Davranışçılar, çok fazla muğlak kavramlara başvuruyor gibi göründüğü ve bu nedenle de parsimoniden yoksun olduğu için içebakışçılığa kısmen karşı çıkmıştır. Bunun yerine, davranışçılar *işevuruk (operasyonel) tanımlar* (kavramları gözlemlenebilen olaylarla tanımlama)'ın kullanımına odaklanmışlardır -ve bu da doğal olarak 'uyarıcılar' ve 'tepkiler' üzerine odaklanmaya yol açmıştır (işevuruk tanımlarla ilgili ayrıntılı açıklamalar için bk. Bölüm 1).

parsimoni bilim felsefesinde, herhangi bir olay için her zaman mümkün olan en basit açıklamanın aranması gerektiğine ilişkin ilke.

Davranışçı yaklaşımın ikinci temel varsayımı davranışsal değişimin temelleriyle ilgilidir. İşlevselcilik gibi, davranışçılık da davranışın ortaya çıktığı koşulları anlamaya çalışır. Belirli bir davranış ne zaman ortaya çıkar? Hangi koşullar buna yol açar? Bunun sonucunda çevrede ne gibi değişikler olur? İnsanlarda nispeten birkaç davranış genetik olarak programlandığından, bu durum öğrenme yoluyla ifade edilen deneyimin rolü üzerine odaklanmaya yol açmıştır. Nasıl davrandığımızın geçmiş deneyimlerimize bağlı olduğunu söylemek kolaydır ancak yine de öğrenme *nasıl* oluşur? Aristo zamanından beri en temel açıklama *çağrışım* -yani, düşünceler ve/veya olaylar arasında bağlantı kurma- yoluyla öğrendiğimizdir. Örneğin, eğer elektrikli bir konserve açacağının sesi köpeğin mutfağa koşmasına yol açıyorsa, köpeğin konserve açacağının sesiyle beslenme (konserve!) arasında bir ilişki kurduğuna dair tahminde bulunabiliriz. İngiliz filozoflar David Hume ve J. S. Mill tarafından da tercih edilen bu **çağrışımcılık** kavramı psikoloji üzerinde, özellikle de davranışçılarda, temel bir etkiye sahiptir. Göreceğimiz gibi, davranışçı kuramlar temel olarak çağrışımların nasıl kurulduğuna yönelik kuramlardır.

çağrışımcılık Aristo, Hume ve diğerleri tarafından desteklenen, zihinsel süreçlerin, özellikle öğrenmenin, düşünceler ve/veya olaylar arasında bağlantılar kurmaya dayandığına ilişkin öğreti (doktrin)

Birlikte ele alındığında, parsimoni ve çağrışımcılık davranışçılığın ortaya çıktığı temeli oluşturmaktadır. Psikoloji anlayışımıza ilişkin hangi sonuçların olduğu ve tam olarak nasıl olduğu bu bölümün içeriğini oluşturacaktır.

Davranışçılığın öncüleri

100 yılı aşkın bir süre önce, Edwin L. Thorndike isimli bir Amerikan, Kolombiya Üniversitesi'ndeki yeni kurulan psikoloji bölümünde doktora çalışmalarını yapıyordu (Harvard'da William James'in yanında çalışmaya başlamıştır ancak finansal sorunlar nedeniyle geçiş yapmıştır). Araştırmasında, bulmaca benzeri görevler kullanarak (bir kediyi kola basarak serbest kalabileceği bir kutunun içine yerleştirme gibi) hayvanlarda problem çözmeyi çalışmıştır. 1898'de yayımlanan tezi *Hayvan Zekâsı* başlığıyla daha çok bilişsele benziyordu (Thorndike, 1898).

Başlığa rağmen, Thorndike'ın araştırması, temel olarak hayvanın davranışını değiştirdiği -yani, *öğrendiği*- koşulların analiziyle ilgiliydi. Bunu yaparken, tepki ve sonuçları arasındaki ilişkiye odaklanarak, "etki yasası" olarak adlandırdığı sonuca varmıştır. Temel olarak, **etki yasası** organizmanın tatmin edici bulduğu bir sonuca yol açan herhangi bir tepkinin büyük olasılıkla tekrar edileceğini ve hoş olmayan sonuçlara yol açan herhangi bir tepkininse büyük olasılıkla tekrar edilmeyeceğini söyler. Organizma (hayvan, insan), bir tepki ve sonuçları arasında bağlantı yapan biri olarak görüldüğü için bu çağrışımcılığın bir türüdür (Tepki ve sonucun zamansal ve mekânsal olarak yakın olması gerektiğini varsaydığı için, bu, teknik olarak *yakınlığa* göre çağrışım olarak adlandırılmaktadır.). Temel olarak orijinal olmasa da -bireylerin ödüle ve

etki yasası organizmanın tatmin edici bulduğu bir sonuca yol açan herhangi bir tepkinin büyük olasılıkla tekrar edileceğini ve hoş olmayan sonuçlara yol açan herhangi bir tepkininse büyük olasılıkla tekrar edilmeyeceğini belirten, Edwin Thorndike tarafından geliştirilen bir öğrenme ilkesi

Temel düşünür: Edwin Lynn Thorndike

Edwin Lynn Thondike (1874-1949) batı Massachusetts'teki küçük bir kasaba olan Williamsburg'ta doğmuştur. Wesleyan Üniversitesi'nden lisans derecesini aldıktan sonra William James'in yanında psikoloji okumak için Harvard Üniversitesine gitmiş ancak finansal sorunlardan dolayı Kolombiya Üniversitesi'ne geçmek zorunda kalmıştır. Kolombiya'da yeni kurulan psikoloji bölümünde, en etkili ilk Amerikan psikologlarından biri olan James McKeen Cattel'in yanında çalışmıştır. Araştırmasında bulmaca benzeri görevler kullanarak (örneğin, bir kediyi kola basarak serbest kalabileceği bir kutunun içine yerleştirme) hayvanlarda problem çözmeyi çalışmıştır. 1898'de yayımlanan tezi *Hayvan Zekâsı* başlığıyla daha çok bilişsel yaklaşıma benziyordu. Thorndike günümüzde muhtemelen en iyi 'etki yasası' ile bilinmektedir. Etki yasası, Skinner'ın öğrenmenin sonuçlarının rolünü tanımladığı pekiştirme kavramının öngörücüsüdür. 1899'dan itibaren, eğitim gibi psikoloji üzerine de üretken bir biçimde yazdığı, Kolombiya Üniversitesi'ndeki öğretmen lisansüstü okulunda ders vermiştir. 75 yaşında New York'ta ölmüştür.

cezaya tepki verdikleri eski Yunan'a kadar dayanmaktadır- Thorndike'ın versiyonunun *deneysel verilerle desteklenmesi* bakımından farklılaştığı söylenebilir (Robinson, 1979). Konuyu deneysel (ve dolayısıyla bilimsel) terimlerle çerçeveleyerek, Thorndike, davranışçı yaklaşımın yolunu açtı.

Thorndike'ın etki yasası, önemli olsa da sorunsuz değildi; önemli bir zorluğu, bir şeyi 'tatmin edici' yapanın ne olduğuna ilişkin belirsiz olmasıydı. Bunu çözmenin bir yolu, 'tatmin' için fizyolojik yönelimli mekanizmalar aramak olabilirdi. Ancak yüzyılın sonundaki fizyoloji bilgisi dikkate alındığında, bu durum genellikle, parsimoni ilkesini ihlal eden gözlemlenemeyen kavramlara başvurmayı gerektiriyordu. John B. Watson'ın öncülüğünü yaptığı daha radikal bir yaklaşım, kuramsal tanımları doğrudan gözlemlenebilen ve ölçülebilen faktörlerle sınırlandırarak kuramı en sade hâle getirmeye çalışmıştır.

John B. Watson hem yetenekli hem de kışkırtıcıydı. Chicago Üniversitesi'nde öğrenci olarak, ilk önce içebakışçılık eğitimi almıştır ancak bu yaklaşımı özellikle de zihinsel süreçlere olan vurgusunda psikoloji için aşırı derecede muğlak bulmuştur. Hayvanlarla çalışmaya başlamış ve üç yılda doktorasını tamamlamıştır -o zamanlarda üniversiteden mezun olan en genç kişi olmuştur. Chicago'da yalnızca 4 yıl öğretmenlik yaptıktan sonra John Hopkins'ten tam profesörlük teklifi almış ve kısa zaman sonra orada bölüm başkanı olmuştur -olağanüstü bir kariyer örneği!

Temel düşünür: John Broadus Watson

John Broadus Watson (1878-1958) davranışçılığın kurucusudur. Amerika'nın tarım bölgesindeki (Kuzey Orta Amerika) tek sınıflı bir okul binasında eğitim görmüş (o çağdaki birçok kişi gibi), Chicago Üniversitesi'nde doktorasını tamamlamak için devam etmiştir. İçebakışçı yaklaşımın kısa bir incelemesinden sonra, işlevselci yaklaşımın iki öncüsü olan John Dewey ve James Angell'in yanında devam etmiştir. Watson hem yetenekli hem de açık sözlü biriydi -kariyerinde önemli bir rol oynayan iki önemli kişisel özellik. Doktorasını yalnızca üç yılda tamamlamış ve üniversitede öğretmenliğe başlamıştır; dört yıl sonra John Hopkins Üniversitesi'nde psikolojide tam profesörlük teklifi almış ve kısa sürede bölüm başkanı olmuştur. 1993'te davranışçı yaklaşımını özetleyen, ona hızla hem şöhret hem de kötü bir ün kazandıran yayınlarının ilk serisini yayımlamaya başlamıştır - sağlıklı bir bebeği istenilen biçimde (metinde aktarılmıştır) şekillendirmeyle ilgili ifadesi onun iddialı tarzının bir özelliğidir. John Hopkins'teyken ikinci eşi olacak olan lisansüstü öğrencisi Rosalie Rayner'le tanışmıştır. 'Küçük Albert' vakasında Rayner'le birlikte işbirliği yaptıktan sonra, Watson insanın cinsel davranışlarıyla ilgilenmeye başlamıştır; bu konuda yaptığı faaliyetler (katılımcı gözlem de dâhil) genel ahlaki görüşe pek uymamış ve sonunda kovulmuştur. Bu noktada, J. Walter Thompson reklam firmasıyla çalışmaya başlamıştır. Tüketici davranışları üzerine çalışmalar yaparak, halk için psikoloji makaleleri yazarak ve dört yıldan daha az bir sürede reklam firmasında başkan yardımcısı olarak, beklenildiği gibi, yeni rolünde başarılı olmuştur. Dolayısıyla, Watson yalnızca psikolojiye bütünlüklü bir yaklaşım kurmakla kalmamış, aynı zamanda psikolojik kuramları reklam ve pazarlamaya uygulayan belki de ilk psikolog olmuştur! 80 yaşında New York'ta ölmüştür.

Watson ancak fikirlerini geliştirmede gayretli biri olarak tanımlanabilir. Bugün biri onun temel eserini (Davranışçılık, 1930) okurken, William James ve diğerleriyle ilgili küçümsemeleri ve fikirlerini her fırsatta (kendi çocuklarını bile kullanarak) test etme istekliliği karşısında vurulmuşa dönmektedir. Doğru olduğundan eminse, ünlü sözündeki "Bana bir düzine sağlıklı bebek ve onları yetiştirmem için iyi yapılanmış ve kendime ait bir dünya verin, herhangi birini alıp seçebileceğim herhangi bir alanda uzman olması için -yeteneklerinden, eğilimlerinden, yatkınlıklarından, becerilerinden, ilgi alanlarından ya da atalarının ırkından bağımsız bir biçimde doktor, avukat, sanatçı, tüccar ve evet hatta dilenci ya da hırsız olarak bile- eğiteceğimi garanti ederim." gibi deneysel desteği olmadığı zaman bile iddialarını sürdürmeye istekliydi. Bu alıntıda çoğunlukla ihmal edilen şey, devamındaki şu ifadesidir: '*Gerçeklerimin ötesine gidiyorum ve bunu kabul ediyorum ama bunun tersini savunanlar var* ve onlar bunu binlerce yıldan beri yapıyor' (Watson, 1930, s. 104; vurgular eklenmiştir). Açıkçası, Watson fikirlerinin peşinden giderken yüzleşmekten kaçınmamıştır.

Watson'un yazıları ve fikirleri, dünyayı etkileyen bir manivelaydı. Sonrasındaki yıllarda, 1950'lerin ortalarına kadar, davranışçılık psikolojide, özellikle de Kuzey Amerika'da, hâkim güç hâline gelmiştir. İroni şudur ki, genel yaklaşım oldukça etkili olurken, çoğu araştırmacı Watson'ın bazen *radikal davranışçılık* olarak da adlandırılan aşırı pozisyonunu hiçbir zaman kabul etmemiştir. Watson'ın çalışmalarının manevi mirasçısı B. F. Skinner bile, 'Gerçeklerin eksikliği yeni bir bilimde her zaman bir problem olmuştur ancak Watson'ın insan davranışı gibi çok geniş bir alandaki saldırgan programında bu özellikle zarar vericiydi' diye yorum yapmıştır (Skinner, 1974, s. 6). Watson'ın fikirlerinin en büyük etkisi üç merkezî unsura dayandırılabilir:

1. Gözlemlenebilen tepkiler ve çevresel uyarıcılar üzerindeki vurgu;
2. Doğrudan gözleme dayanmayan zihinsel kavramların reddedilmesi;
3. İnsan davranışının anlaşılmasında merkezî olarak öğrenme ve deneyime odaklanma.

Hem temel hem de uygulamalı 70 yıllık araştırmaların bazıları, birçok yönden aslında ne öğrendiysek o olduğumuzu göstermiştir.

Daha önce de belirtildiği gibi, davranışçılığın pek çok çeşidi vardır; gerçekten de davranışçı yaklaşımdan ziyade davranışçılıkla ilgili yaklaşımdan söz etmenin daha uygun olduğu söylenebilir. Genellikle *bilişsel* yaklaşımın kurucularından biri olarak kabul edilen E. C. Tolman bile, kendini 'davranışçı' olarak görmektedir (Tolman, 1932). Ancak tüm davranışçıların paylaştıkları şey, davranışın nasıl öğrenildiğine ilişkin ilgi ve gözlemlenebilen olaylara dayanan açıklamalar üzerindeki vurgudur. Bu bölümde, bu yaklaşımın pek çok duruma nasıl uygulandığını göreceğiz (Bugün, davranış ve çevresel faktörler arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmaların bazen 'davranışsal' -ancak bu *davranışçılık*tan daha genel bir terimdir- olarak tanımlandığını unutmayın.).

Kendiniz deneyin

Günlük yaşamda, hepimiz kendimizde ve diğerlerinde gördüğümüz davranışlara anlam vermeye çalışırız -ancak biz genellikle gözlemlenebilir olanın ötesine geçerek davranışçı ilkeyi ihlal ederiz. Örneğin, şu senaryoyu düşünün: Bir arkadaşınıza cüzdanını evde unutmasıyla ilgili olarak iyi niyetli bir biçimde takılıyorsunuz ve o kendi işinize bakmanızı söyleyerek sizi tersliyor. 'Üzgün hissediyor-Erkek arkadaşıyla kavga etmiş olmalı.' diye düşünebilirsiniz. Ancak bu açıklama davranışçılığın temel varsayımlarını ihlal etmektedir: Gözlemlenebilen olayların (takılmanızın hemen sonrasındaki yorumu) rolünü yok sayarken arkadaşınızın davranışını göremediğiniz bir şey (erkek arkadaşından dolayı üzgün olması) açısından açıklamaktadır. Eğer arkadaşınızın davranışına Watson'ın önerdiği biçimde bakarsanız, onun sözünün aslında sizin alaycı sözünüze karşı bir tepki olduğu sonucuna varabilirsiniz. İlk açıklamayla kendi davranışınızı göz ardı edebilir ve bunun yerine onun erkek arkadaşına (varsayılan) kızgınlığına odaklanabilirsiniz. Daha davranışçı açıklamayla bir arkadaşla alay etmenin her zaman iyi bir fikir olmadığı sonucuna varabilirsiniz. Dolayısıyla, davranışçı yaklaşım durumun gözlemlenebilen yönlerine odaklanmanıza yol açıyor ve bu, yorumlamanızı etkileyebiliyor. Aşağıdaki durumlara bakın: Davranışçı ilkeleri kullanarak yaptığınız yorumlamalar normalde yaptığınızla aynı mı farklı mı?

- Yeni yürümeye başlayan bir çocuk okul bahçesinde başka bir çocuğa çarpar.
- Bir sürücü karayolu üzerinde araba kullanırken sizin aracınızı 'yakından takip ediyor'.
- Kütüphanede karşılaştığınız bir sınıf arkadaşınız size kahve ısmarlamayı öneriyor.

Uyarıcılar ve tepkiler

Davranışçılık, *gözlemlenebilen* olaylara odaklanarak neyin çalışılabileceğine ilişkin kendi sınırlarını oluşturur. Düşünceler, hisler ve diğer iç zihinsel durumlar görgül (ampirik) olarak çalışılamaz ve bu yüzden de davranışçı kuramda yeri yoktur. Genetik çeşitlilik de bireyler arasında farklılığa büyük olasılıkla katkıda bulunsa da göz ardı edilmektedir çünkü geleneksel olarak ölçülemez (ve hâlâ büyük ölçüde ulaşılamazdır). Buna karşılık, çevresel faktörlerin ölçülmesi ve çalışması nispeten kolaydır.

Bir bütün olarak ele alındığında çevre; renkleri, şekilleri, kokuları, sesleri ve diğer birçok özelliği içermektedir. Açıkçası, günlük hayatta tipik olarak bir çevrenin bütün unsurlarını ölçmek imkânsızdır. Ancak çoğu durumda, bu gereksiz olur çünkü genellikle farkındalığımıza girmeyen pek çok çevresel unsur vardır ve sonuç olarak bunların çok az etkisi vardır. (Birinci bölümdeki algısal süreçlerle ilgili tartışmayı hatırlayın.) Bununla birlikte, davranışçılar, davranış üzerindeki çevresel etkileri çalışmak için bir durumda yer alan çevresel özelliklerin dikkatli bir biçimde tanımlanması gerektiğinin farkındadır. Uygulamada bu, özellikle laboratuvar çalışmalarında, araştırmanın genellikle çevrenin karmaşıklığını sınırlamayı içerdiği anlamına gelir. Bu aynı zamanda terimlerin açık bir biçimde tanımlanabilmesi gerektiği anlamına da gelmektedir. Çevreyle ilgili olarak görüntüler, sesler ve kokuların hepsi uyarıcı örnekler olarak kabul edilmektedir. Bir **uyarıcı** (genellikle **S** olarak kısaltılır[1]), ölçülebilen ve davranışı etkileyebilen herhangi bir olay, durum, nesne ya da faktördür. Basit örnekler olarak kırmızı bir üçgen, bir saatin tik taklaması ya da iğne batması sayılabilir.

uyarıcı genellikle, davranışı etkileyebilen herhangi bir olay, durum, nesne ya da faktör; davranışçılar için, çevredeki ölçülebilen değişim

tepki genellikle, ister açık ister zihinsel, bir uyarıcıya verilen herhangi bir reaksiyon; davranışçılar için, davranıştaki ölçülebilen değişim

refleks belirli çevresel uyarıcılar tarafından tetiklenebilen, öğrenme yoluyla edinilmeyen tepkiler, ağzına nesne verilen bir bebeğin emmeye başlaması gibi

istemli tepki refleksler gibi belirli uyarıcılar tarafından başlatılan (ortaya çıkarılan) tepkiler yerine, birey tarafından kontrol edilen (ortaya konan) tepki

Bir davranışçı için belirli bir davranışı anlamada önemli bir unsur, ilgili uyarıcıyı (ya da uyarıcıları) belirlemektir. Yukarıdaki örneğe göre, bu oldukça basit bir görev gibi görünebilir. Oysa gerçekte, bazen belirli bir durumda uyarıcı olarak hangi çevresel özelliklerin yer aldığını belirlemek oldukça zor olabilir. Örneğin, bir anne 2 aylık bebeğine yaklaşır ve bebek gülümser. Anne, bebeğin gülümsemesini sağlayan uyarıcı gibi görünmektedir. Ancak bebeğin gerçekten tepki verdiği bir bütün olarak anne midir, onun yüzü mü, ifadesi mi, kokusu mu, dokunuşu mu ya da bu ve diğer özelliklerin bir birleşimi midir? Araştırmada, durumu düzgün bir biçimde anlamak için gerçek uyarıcı özelliklerini belirlemek gerekli olacaktır (Bu bakımdan, 'uyarıcı' da dâhil olmak üzere terimlerin *işevuruk tanımları*na ilişkin istek belirsizlikten kaçınma açısından anlaşılabilir hâle gelmektedir.).

Benzer biçimde, çalışılan davranışı da açıkça tanımlamak gerekir. Normalde, ölçülen davranış **tepki** (genellikle **R** olarak kısaltılır[2]) olarak adlandırılır. Yine, bu ilk bakışta çok basit görünebilir. Örneğin, bir kişi masada oturur, yemek yer. 'Yemek yeme' açıkça bir tepkidir ancak düşününce davranışta yemek yeme olarak tanımlanabilecek çok büyük çeşitlilikler olabileceği görülecektir. Huysuz bir çocuk, sevmediği bir sebzeyi isteksiz bir biçimde mızmızlanarak yiyebilir. Aç bir kişi, sevdiği bir tabağı aç bir kurt gibi bir çırpıda yiyip bitirebilir. Her ikisi de yemeğe devam ederken, davranışlarında açıkça büyük bir farklılık vardır. Sonuç olarak, araştırmacılar durum için anlamlı olması açısından bir tepkiyi tanımlarken dikkatli olmalıdır. Bu genellikle oran, yoğunluk ve/veya tepkinin diğer özelliklerini belirlemeyi gerektirecektir.

İlk davranışçılara tepkiler arasındaki ayrımlardan belirgin gelen, refleksler ve istemli hareketler arasındaki ayrımdı. **Refleksler**, belirli çevresel uyarıcılar tarafından tetiklenebilen öğrenilmemiş tepkilerdir. İnsan reflekslerine örnek olarak sıcak bir yüzeyden eli çekme ya da bebeğin ağzındaki bir nesneyi emmesi verilebilir. Buna karşılık, **istemli tepkiler** ortaya konur -yani, refleksler gibi uyarıcı tarafından tetiklenmez; tipik olarak, genellikle daha kapsamlı pratik yapmayı gerektiren daha karmaşık hareketleri içerirler. Örneğin, Thorndike, hayvanlarla yaptığı problem çözme çalışmalarında istemli tepkileri incelemiştir ve öğrenmenin gerçekleşmesi için tekrarlı denemeler gerektiğini bulmuştur. İstemli davranış, çatal kullanmayı öğrenme gibi basit bir hareketten, yeni bir dil öğrenme gibi karmaşık bir harekete kadar geniş bir aralığı kapsayabilir. Bu gibi farklılıklar, ilk davranışçıların, refleksler ve istemli tepkileri ayrı ayrı çalışmasına yol açmıştır. Göreceğimiz gibi, öğrenme ilkelerinin iki davranış türü için farklılaşabileceğini keşfetmişlerdir. Bu bölümün daha sonra da ele alacağımız gibi, iki tür arasındaki gerçek farklar başlangıçta göründüklerinden daha küçük olabilir.

[1] (*ç.n.* İngilizce Uyarıcı anlamına gelen 'Stimulus' teriminin kısaltması)

[2] (*ç.n.* İngilizce Tepki anlamına gelen 'Response' teriminin kısaltması)

Klasik koşullama

20. yüzyılın sonunda, Ivan Pavlov adında bir Rus fizyolog sindirim sürecini anlamak için uzun vadeli bir projeyle uğraşmaktaydı. 1879'da başlayan ve öncelikli olarak köpeklerle çalıştığı işi, 1904'te kendisine Nobel Ödülü'nü kazandırmıştır (Windholz, 1997). Ancak 1902 civarında, onu yeni ve beklenmedik bir yöne yönelten bir olguyu fark etmiştir. Sindirimi çalışmak için Pavlov, yiyecek verildiğinde köpeğin ne kadar salya salgıladığı da dâhil çok sayıda faktörü ölçmüştür. Daha sonra bir gün 'psişik salgılama' -bir köpek gerçekten yiyecek verilmeden önce salya salgılayabilir- adını verdiği bir olguyu fark etmiştir. Pavlov, salya salgılamanın bir dizi refleks içerdiğine inandığı için bu beklentisel tepkiyi neyin kontrol ettiğini belirlemeyi amaçlamıştır. Keşfettiği şey şimdi genel olarak **klasik koşullama** -refleks tepkilerinin yer aldığı öğrenme çalışması- olarak adlandırılan şeyin temelini oluşturmuştur. Esas olarak, klasik koşullama, yeni bir uyarıcının var olan bir refleks tepkisini öğrenme sonucunda nasıl ortaya çıkarır hâle gelebildiğini inceler.

klasik koşullama refleks tepkilerinin yer aldığı öğrenme çalışması, nötr bir uyarıcı var olan bir refleks tepkisini ortaya çıkarmaya başlar.

Temel düşünür: Ivan Petrovich Pavlov

Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936) klasik koşullama çalışmalarına öncülük eden bir Rus fizyologtur. Rusya'daki Ryazan'da doğmuş, ilk başta papaz okulunda çalışmaya başlamış ama daha sonra doğa bilimlerinden mezun olduğu St Petersburg Üniversitesi'ne geçmiş ve sonrasında Askeri Tıp Akademisi'nden fizyoloji doktora derecesini almıştır. Almanya'da birkaç yıl geçirdikten sonra, profesör olmak için Askeri Tıp Akademisi'ne devam etmiştir. Sindirimin fizyolojisi üzerine olan çalışması, 1879'da başlamış ve 1904'te ona Nobel Ödülü'nü kazandırmıştır. Papaz okulundayken Sechenov'un çalışmasını okuyarak ilk kez reflekslerin farkına varmıştır ama klasik koşullama olarak bilinir hâle gelen kendi çalışması yaklaşık 1902'ye kadar başlamamıştır. O zamanlarda, köpeklerde hâlâ sindirimi çalışırken 'psişik salgılama' -bir köpek gerçekten yiyecek verilmeden önce salya salgılayabilir- adını verdiği şeyi fark etmişti. Pavlov salya salgılamanın bir dizi refleks içerdiğine inandığı için bu beklentisel tepkiyi neyin kontrol ettiğini belirlemeyi amaçlamıştır. Sonuçta, koşullama üzerine çalışması ona Nobel Ödülü'nü kazandıran araştırmasını gölgelemiştir. 87 yaşında ölümünden yalnızca birkaç yıl önce bir genetik enstitüsü oluşturarak entelektüel olarak aktif olmaya devam etmiştir.

Pavlov'un orijinal çalışması şaka konusu olacak kadar ('Pavlov' adını duyduğu zaman salya salgılayan psikologlar gibi) iyi bilinen bir hâle gelmiştir. Kısaca özetlersek, Pavlov, bir zil çalarak ve hemen sonrasında köpeğe biraz yiyecek vererek, zilin yemeğin kendisinin oluşturduğu tepkinin -salya salgılama- aynısını oluşturur hâle geldiğini bulmuştur. Bunun neden dikkate değer bir şey olduğunu anlamak için durumun ögelerine daha yakından bakmamız gerekir. Pavlov'un uzun süreli sindirim çalışmalarının gösterdiği gibi, yemeğin varlığında salya salgılama, hiçbir öğrenme gerektirmeyen temel bir nöral reflekstir. Örneğin, ağzınıza bir parça çikolata koyarsanız salya salgılarsınız. Göze tutulan bir ışık gözbebeğinin daralmasına yol açacaktır. Bunun gibi refleks tepkileri (ve bunlar solucanlardan insanlara kadar bütün türlerde vardır), klasik koşullamada **koşullanmamış (koşulsuz) tepkiler (UCR** - Unconditioned Resporse[3]) olarak adlandırılmaktadır. Herhangi bir refleks için tepkiyi (örneğin, salya salgılama için yiyecek, gözbebeği daralması için ışık) tetikleyecek (*ortaya çıkaracak*) olan bazı uyarıcılar vardır; koşulsuz bir tepki oluşturan uyarıcı **koşullanmamış (koşulsuz) uyarıcı (UCS** - Unconditioned Stimulus [4]) olarak adlandırılmaktadır. 'Koşullu' *öğrenilmiş* anlamına geldiği için bu terim reflekslerin öğrenilmemiş doğası anlamına gelmektedir. (Pavlov, çalışmalarını elbette Rusça yazmıştır ve aslında 'koşul*suz*' terimini kullanmıştır ama ilk İngiliz çevirmenlerden biri hata yapmıştır ve yanlış olarak kalmıştır[5].)

koşulsuz tepki klasik koşullamada, belirli bir uyarıcı tarafından oluşturulan refleksif bir tepki, parlak ışıkta göz bebeğinin daralması gibi

koşulsuz uyarıcı klasik koşullamada, refleksif (koşulsuz) bir tepkiyi ortaya çıkaran uyarıcı

Eğer refleksler öğrenilmemişse o zaman klasik koşullamada oluşan öğrenme nedir? Pavlov, öğrenmenin uyarıcılar arasında -köpeğin durumunda zil ve yiyecek arasında- bir bağlantı oluşturmaya dayandığını belirtmiştir. Zili çalmanın ilk başta salya salgılama üzerinde hiçbir etkisi yoktur -yani, salya salgılama tepkisiyle ilgili olarak bir **nötr uyarıcıydı (NS** - Neutral Stimulus). (Bir uyarıcı olmak için çevresel bir özellik organizmanın farkında olduğu bir şey olmalıdır; normal-

[3] (*ç.n.* 'UR' olarak da kısaltılmaktadır.)

[4] (*ç.n.* 'US' olarak da kısaltılmaktadır.)

[5] (*ç.n.* İngilizce'de 'unconditoned' sözcüğü 'koşullanmamış' anlamına gelmekte 'unconditional' sözcüğüyse 'koşulsuz' anlamına gelmektedir. Ancak burada doğru çevirinin 'koşulsuz' olması gerektiği belirtildiği için Türkçe çeviride 'koşulsuz' ifadesi kullanılacaktır. Aynı durum 'conditioned' sözcüğü için de geçerlidir.)

de bu *yönelme tepkisi* olarak adlandırılan dikkat çeken uyarıcıyla gösterilmektedir.) Köpeğin ağzındaki yiyecekle tekrarlı eşleşmelerden sonra zil sesi salya akıtmaya yol açar hâle gelmiştir. Bu noktada, ses **koşullanmış (koşullu) uyarıcı (CS** - Conditioned Stimulus) hâline gelmekte ve sonucundaki salya salgılama **koşullanmış (koşullu) tepki (CR** - Conditioned Response) (bu tepkiyi tek başına yemeğe verilen tepkiden ayırt etmek için bk. Şekil 3.1) olarak adlandırılmaktadır. Esas olarak, koşullu uyarıcı yemeğin ortaya çıkışıyla *ilişkili* hâle gelmektedir (Pavlov, 1927).

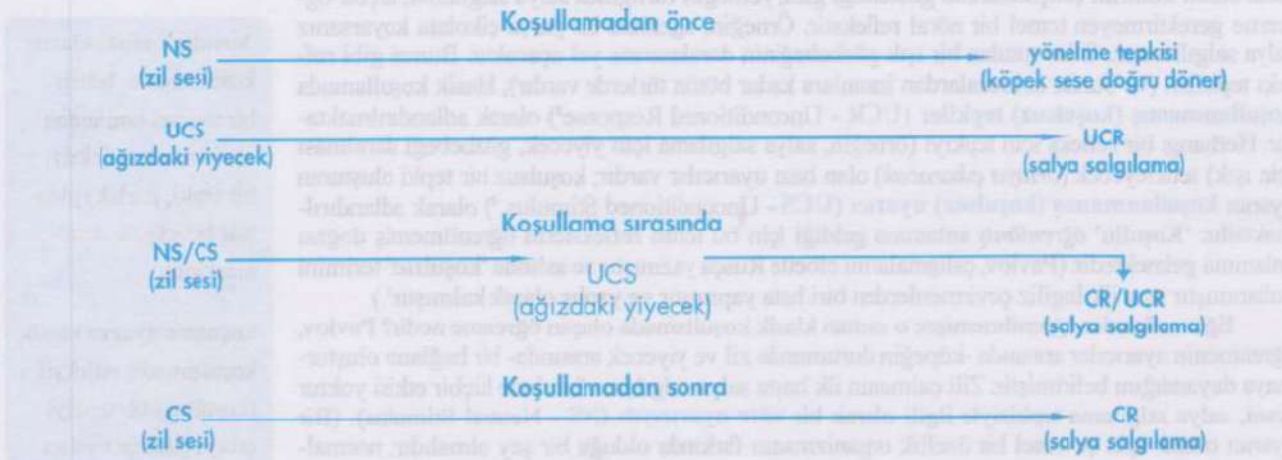
nötr uyarıcı klasik koşullamada, başlangıçta dikkat uyandırmaktan başka hiçbir belirli tepki oluşturmayan uyarıcı; koşullama devam ettikçe nötr uyarıcı koşullu uyarıcı hâline gelir

koşullu uyarıcı klasik koşullamada, koşulsuz bir uyarıcıyla tekrarlı eşleşmeler sonucu koşullu tepki ortaya çıkarmaya başlayan uyarıcı

koşullu tepki klasik koşullamada, önceleri nötr olan bir uyarıcının koşulsuz uyarıcıyla tekrarlı eşleşmeler sonucunda koşullu uyarıcı hâline gelen uyarıcıya verilen tepki

Klasik koşullamanın önemini anlamak için özelliklerini daha yakından incelememiz gerekir. Tepki aslında önceden var olan refleksleri içerdiği için ortaya çıkan öğrenme yeni bir tepkiyi içermez; bunun yerine iki uyarıcı arasında (CS ve UCS) bir bağlantı (*ilişki*) kurmaktan oluşur. En uygun koşullamanın oluşması için koşullu uyarıcı (CS) koşulsuz uyarıcıdan (UCS) bir saniye kadar önce ortaya çıkmalıdır. Eğer ikisi eşzamanlı olarak ortaya çıkarsa koşullama oluşabilir ancak genellikle daha zayıf olur. Eğer CS UCS'den *sonra* sunulursa (bazen *geriye doğru koşullama* olarak da adlandırılıyor) *hiçbir* öğrenme oluşmaz. Bunun bize söylediği, koşullamanın, CS'nin UCS'nin ortaya çıkacağına dair işaret verme becerisi ile yakından bağlantılı olduğudur. Bu ayrıca, koşullamanın, yalnızca CS UCS'nin ortaya çıkışını güvenilir bir biçimde tahmin ettiğinde muhtemel olduğunu gösteren çalışmalarla gösterilmiştir. (Rescorla, 2000). Bazı bakımlardan, klasik koşullamayı organizma için değerli bir süreç yapan şey *çevresel olayları önceden görmeye izin verdiği gerçeğidir*. Klasik koşullamanın çevreye uyum sağlamaya yardımcı olduğu fikri, *bloklama* olarak adlandırılan bir olgu üzerine yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Eğer yeni bir uyarıcı, var olan bir CS'yle birlikte eşzamanlı olarak sunulursa, orijinal CS *zaten* yeterli bir sinyal olduğu için yeni uyarıcıya koşullama olmaz (Kamin, 1969). Yemeği işaret etmesi için bir ışığın yanıp sönmesi, eğer bir zil zaten bu amaca hizmet ediyorsa gereksizdir. O zaman koşullama genellikle uyum sağlayıcı olduğu için ortaya çıkıyor gibi görünmektedir, bu tarz öğrenmeler bireylerin dünyayla daha etkili bir biçimde başa çıkmasını sağlamaktadır.

Klasik koşullama solucanlardan kuşlara, primatlara kadar çok çeşitli türlerde gösterilmiştir. Dolayısıyla, öğrenmenin oldukça temel bir şekli olarak görülmektedir. Ancak insan davranışlarının çoğunun refleks tepkilerine bağlı olmadığını düşünürsek klasik koşullama insanlar için küçük bir öneme sahipmiş gibi görünebilir. Aslında, gerçek tam tersi gibi görünmektedir: Klasik koşullama örnekleri hayatımızda her yere nüfuz etmiş gibi görünmektedir. Örneğin, yiyecekle ilgili uyarıcılara -kokular, reklamlardaki resimler, 'çikolatalı kek' gibi isimler- Pavlov'un köpeklerinin zile tepki verdiği gibi tepki veririz: Artan sindirim sistemi aktivitesi. Bu gibi durumlarda yemeğin kendisiyle (UCS) ilişkilendirilen yiyecek ipuçları, koşullu uyarıcıdır.



Şekil 3.1 Temel Klasik Koşullama Prosedürü Klasik koşullamada nötr bir uyarıcının (NS) bir koşulsuz uyarıcı (UCS) ile tekrarlı eşleşmeleri NS'nin UCS'nin yaptığı tepkinin aynısını ortaya çıkarması yoluyla koşullu (CS) hâle geldiği koşullama ile sonuçlanır.

Bu tarz yiyecek ipuçları en güvenilir koşullu uyarıcılar arasındadır çünkü yiyeceğin görünüşü ve kokusu onun gerçekte yenmesinden her zaman önce gelir. Seslere de koşullu uyarıcı olarak tepki veririz. Filmlerde, yönetmenler hikâyenin duygusal içeriğini arttırmak için sesleri kullanırlar. Örneğin, belirli bir müzikal tema, bir korku filminde kötü karakterin tekrarlı görünümünün öncesinde ortaya çıkabilir; izleyiciler o zaman temayla sonrasındaki kargaşa anlarını ilişkilendirir hâle gelir. (Tabii ki, şiddetin film görüntülerinin *kendileri* koşullu uyarıcıdır, gerçek yaralanmayla (UCS) ilişkilendirilmiştir. Bu, bölümde daha sonra bahsedeceğimiz *yüksek dereceli koşullama*yla ilişkilidir.) Çoğu insan duş alırken tuvaletteki sifon çekilme sesine (CS) karşı koşullu kaygı tepkisi geliştirir çünkü bu genellikle suyun sıcaklığında ani bir artışa (UCS) neden olur! Klasik koşullama böylece biyolojik olarak önemli olayları (UCS'ler) öncesinde gelen uyarıcılarla (CS'ler) bir bağlantı sağlayarak önceden görmemizi sağlayan esnek bir süreçtir.

Kendiniz deneyin

Herhangi bir dergi alın ve reklamlarına bakın. Muhtemelen her bir reklamda ürünlerin bir ya da daha fazla çekici modellerle birlikte sunulduğunu göreceksiniz. Klasik koşullamanın temel ilkeleri düşünüldüğünde, bu neden böyle olabilir? Çekici modeller kullanan reklamları kullanmayanlara göre daha mı inandırıcı buluyorsunuz? Bu, ürüne odaklandığınız için mi yoksa modele odaklandığınız için mi böyle? Siyasi reklamlara ne dersiniz: 'Cinsel çekicilik' aynı biçimde kullanılamıyor olsa da siyasi reklamlar klasik koşullama ilkelerini kullanıyor gibi görünmekte midir? Nasıl?

Klasik koşullama olgusu

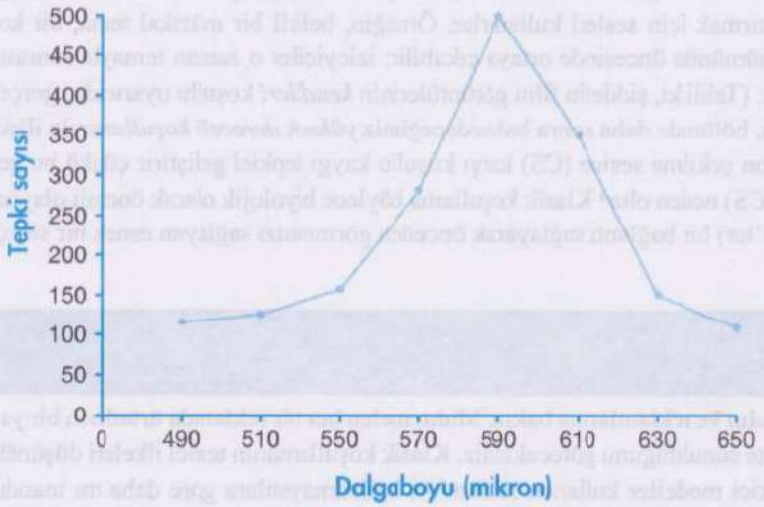
Uyarıcı genellemesi ve ayırt etme

Klasik koşullamanın temel ögelerini oluşturduktan sonra, Pavlov (ve sonra diğerleri) orijinal durumdaki bazı değişiklikleri araştırmaya başlamıştır. İlgilendiği konulardan biri uyarıcı yeniliği ögesi olmuştur: Yeni bir uyarıcı CS olarak sunulduğunda ne olurdu? İlgisiz uyarıcılarla yapılan testler, farklı bir uyarıcıya koşullanan nötr bir uyarıcının bir tepki oluşturmayacağını hızlı bir biçimde ortaya koymuştur (örneğin, eğer bir önceki CS zil sesi olduysa yanıp sönen bir ışık bir CR ortaya çıkarmayacaktır). Ancak eğer CS'ye benzer bir uyarıcı (farklı bir zil sesi gibi) kullanıldıysa ne olurdu? Bu tür testler **uyarıcı genellemesi** olarak adlandırılan yeni bir olgunun ortaya çıkmasını sağlamıştır: Orijinal CS'ye benzer uyarıcılar aynı CR'yi ortaya çıkarma eğiliminde olacaktır. Araştırmalar tepkinin derecesinin yeni uyarıcı ve orijinal uyarıcı arasındaki benzerlik derecesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (bk. Şekil 3.2).

uyarıcı genellemesi klasik koşullamada, hem orijinal CS'ye hem de bir biçimde ona benzeyen uyarıcılara CR oluşturma

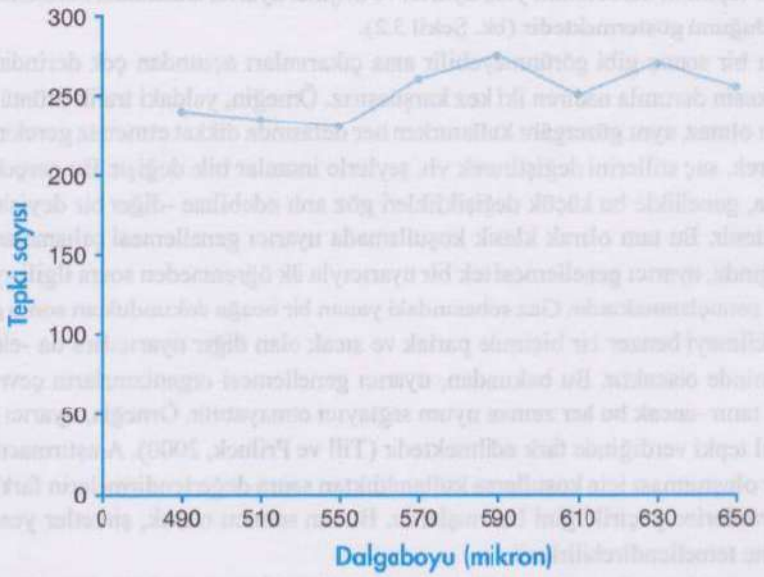
Bu çok şaşırtıcı bir sonuç gibi görünmeyebilir ama çıkarımları açısından çok derindir. Günlük hayatta aynı kesin durumla nadiren iki kez karşılaşırız. Örneğin, yoldaki trafik örüntüsü iki kez bire bir aynı olmaz, aynı güzergâhı kullanırken her defasında dikkat etmemiz gerekir. Farklı kıyafetler giyerek, saç stillerini değiştirerek vb. şeylerle insanlar bile değişir. Bu gerçek göz önüne alındığında, genellikle bu küçük değişiklikleri göz ardı edebilme -diğer bir deyişle, temelde benzer uyarıcılara genelleme- istenir. Bu tam olarak klasik koşullamada uyarıcı genellemesi çalışmalarının gösterdiği şeydir. Pratik açıdan bakıldığında, uyarıcı genellemesi tek bir uyarıcıyla ilk öğrenmeden sonra ilgili uyarıcıların bütün bir sınıfına tepki vermeyle sonuçlanmaktadır. Gaz sobasındaki yanan bir ocağa dokunduktan sonra geri çekilmeyi öğrenen bir çocuk, bu geri çekilmeyi benzer bir biçimde parlak ve sıcak olan diğer uyarıcılara da -elektrikli ocak, açık ateş vb.- genelleme eğiliminde olacaktır. Bu bakımdan, uyarıcı genellemesi organizmaların çevrelerine daha iyi uyum sağlamalarına olanak tanır -ancak bu her zaman uyum sağlayıcı olmayabilir. Örneğin, uyarıcı genellemesi insanların marka isimlerine nasıl tepki verdiğinde fark edilmektedir (Till ve Priluck, 2000). Araştırmacılar, hayali bir markaya karşı olumlu tutumlar oluşturması için koşullama kullanıldıktan sonra değerlendirmelerin farklı bir kategorideki aynı isimdeki markanın ürünlerine geçirildiğini bulmuşlardır. Bunun sonucu olarak, şirketler yeni ürünleri pazarlamayı 'marka isimleri üzerine temellendirebilirler'!

'Benzerliği' tam olarak nasıl tanımlayabilir ya da ölçebiliriz? İdeal olarak, herhangi bir uyarıcı için benzerliği ölçmek için işevuruk olarak tanımlanmış bazı genel prosedürlere sahip olmalıyız. Şu anda hiçbir evrensel standardın olmadığı düşünülürse, benzerlik genel anlamda deneysel testlerin sonuçlarını gözlemleyerek değerlendirilir.



Şekil 3.2 Uyarıcı Genellemesi Tipik olarak, tek bir uyarıcıya tepki vermesi için eğitilen bir organizma benzer olarak algılanan uyarıcılara da aynı şekilde tepki verecektir. Örnekte, dalgaboylarını (renkler) orijinal yeşilimsi uyarıcıdan farklılaştırma, test uyarıcısı daha az benzer hâle geldikçe azalan tepki vermeye yol açar. (Peterson 1962'den uyarlanan bu veriler aslında güvercinlerde edimsel koşullamayı ifade eder ancak temel olgu klasik koşullamada da aynıdır.).

Dolayısıyla, eğer iki uyarıcı esas itibarıyla benzer sonuçlar ortaya çıkarıyorsa bunlar oldukça benzerdir; eğer CS_1 güçlü bir koşullu tepki ortaya çıkarırken CS_2 yalnızca zayıf bir tepki ortaya çıkarıyorsa o zaman bunlar çok benzer değildir. Tipik bir deney Şekil 3.2'deki gibi uyarıcılar arasındaki farklılık arttıkça tepki yoğunluğunun düşüş gösterdiği sonuçlar ortaya koyar. Ancak bu olası tek sonuç değildir. Eğitim boyunca ve eğitim öncesindeki deneyime bağlı olarak sonuçlar anlamlı derecede çeşitlilik gösterebilir.



Şekil 3.3 Saf Genelleme Güvercinler tek renkli ışık altında büyütüldüğü zaman uyarıcı genellemesini ışığın diğer renkleriyle test etme, tepki vermede aslında hiçbir farklılığa yol açmamıştır -aslına bakılırsa, hayvanlar bütün ışık renklerine genelleme yapmıştır. (Veriler Peterson 1962'den uyarlanmıştır.)

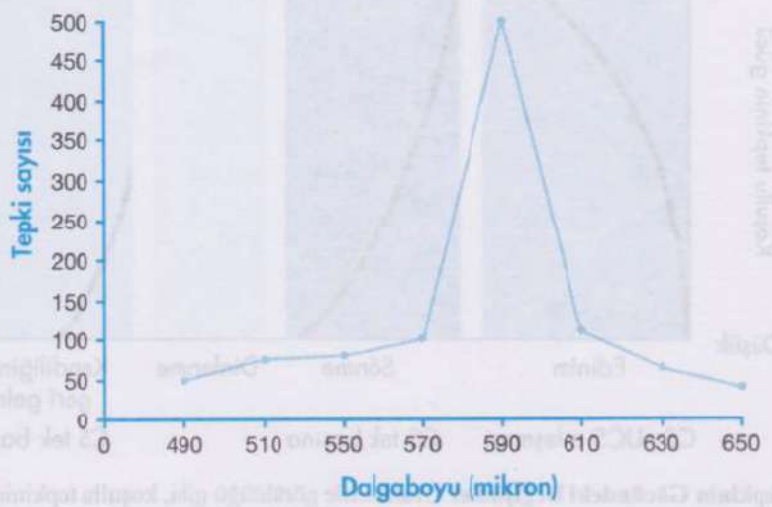
Örneğin, eğer güvercinler doğumdan itibaren aydınlatmada yalnızca sarı ışıkla büyütülürse ve sonra renkli bir ışık CS olarak kullanılırsa güvercinler ışığın *herhangi* bir rengine *eşit derecede* tepki verecektir (Peterson, 1962) (bk. Şekil 3.3). Bu durumda, görünüşe göre uyarıcı özelliği olarak önceki renk deneyimin yokluğu tüm renkleri benzer olarak görmeye yol açmaktadır. Bebekler, ilk başta ister aileden ister yabancı biri olsun, onlara gülümseyen herhangi bir kimseye gülümsemeleri bakımından buna kısmen benzeyen bir tepki gösterirler. Dolayısıyla, görünüşe bakılırsa yeni bir uyarıcıyla karşılaşan organizmanın ilk eğilimi genelleme yapmaktır. (Algısal bir özellik olarak, bu aynı zamanda grup üyeliğine dayalı genellemeyi içeren *kalıp yargıya sokma* gibi davranışlarla da ilgili olabilir.)

Salt genellemeden aşamalı değişen tepkiye doğru bu değişim Pavlov'un çalıştığı diğer bir olguyla ilgili görünmektedir. Pavlov, siyah bir kare (CS) sunumuna salya salgılaması için koşullanan bir köpeğin, gri bir karenin görüntüsünde de salya salgıladığını belirtmiştir (bir uyarıcı genellemesi örneği). Pavlov daha sonra, siyah karenin ardından her zaman yiyeceğin (UCS) geldiği ancak gri karenin ardından hiçbir zaman yiyeceğin gelmediği bir dizi deneme yürütmüştür. Bunun gibi birkaç denemeden sonra köpek siyah karenin sunumunda eksiksiz bir biçimde salya salgılamış ama gri karenin sunumunda hiçbir zaman salya salgılamamıştır. Bu, **uyarıcı ayırt etme**nin bir gösterimidir, organizma iki uyarıcıyı *ayırt etmeye* koşullanmaktadır (bk. Şekil 3.4). Pavlov daha sonra, eğer eğitim gittikçe daha çok benzer hâle gelen uyarıcılarla devam ederse bu gibi ayrımların son derece kesin olabileceğini göstermiştir. Burada dikkat edilmesi gereken şey, *uyarıcı ayırt etmenin her zaman eğitim gerektirdiğidir*-böyle bir eğitimin *yokluğunda* organizmalar genelleme yapma eğilimindedir.

uyarıcı ayırt etme klasik koşullamada, eğitimin bir sonucu olarak CS'ye seçici tepki verirken, ona bir şekilde benzeyen uyarıcılara tepki vermeme

Genelleme gradyantları bulmacasına yeniden göz atarsak, 'tipik' gradyantların genelleme ve ayırt etmenin bir kombinasyonunu yansıttığı görünmektedir. Gündelik hayatta organizmalar uyarıcı çeşitlemelerinin bazen önemli bazen de öyle olmadığını öğrenir. Güvercinler, örneğin meyvelerin olgun olup olmadığını belirlemek için renk görüşünü kullanabilir; tipik olarak, renk farklılıkları ne kadar küçükse, o kadar az önemlidir. Ancak renk çeşitlemeleriyle hiçbir önceki deneyim olmadığı zaman (yukarıda bahsedilen deneyde olduğu gibi) renk farklılıklarını tümüyle göz ardı edeceklerdir. Dolayısıyla, öğrenme temelli klasik koşullama, o anki davranışın önceki koşullama deneyimlerinden etkilendiği birikimli bir süreçtir.

Ayırt ettiğimiz *şey* geçmiş deneyimlerimize bağlı olsa da ayırt etme *kapasitesi* doğuştan gibi görünüyor ve genellikle uyum sağlama için çok önemli olabilir. Örnek verecek olursak, güvenli ya da bozulmuş yiyecek arasındaki farkı belirleme genellikle belirli koku ipuçlarını ayırt etmeye dayanır. Bazı meslekler renk körü bireyleri almaz çünkü iş performansı renge dayalı ayırt etmeyi gerektirir (örneğin, renkli kabloların olduğu belirli türdeki elektrik işleri). Dolayısıyla, bazı durumlarda ayırt etme kapasitesinin eksikliği uyum sağlama kapasitemizi ya da sağ kalımı bile ciddi derece etkileyebilir.



Şekil 3.4 **Uyarıcı Ayırt Etme** Güvercinler ayırt etmeye eğitildiği zaman, genelleme gradyantı daha dik hâle gelir (Şekil 3.2 'ye göre).

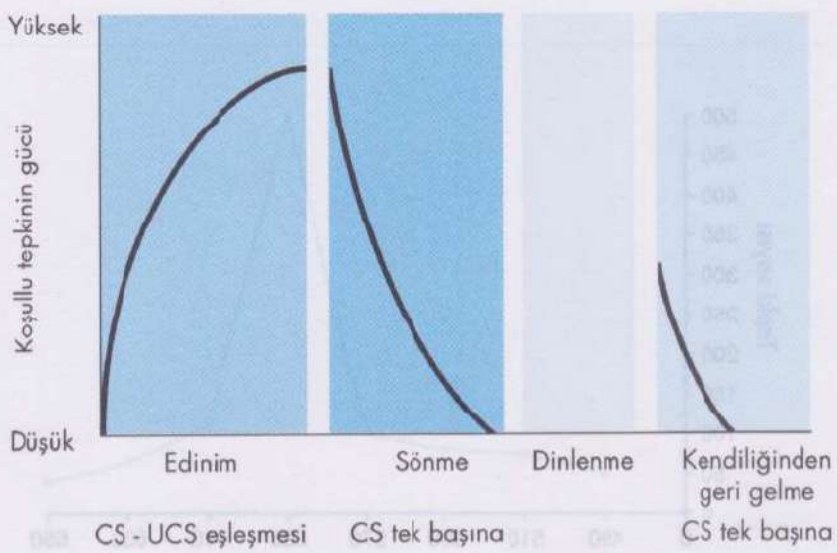
Sönme ve kendiliğinden geri gelme

Uyarıcı genellemesi ve ayırt etmeyle birlikte klasik koşullamanın, genellikle oldukça uyum sağlayıcı olan öğrenmeye nasıl yol açabileceğini gördük. Ancak koşullamanın etkilerinin ne kadar süreceği ya da koşullu bir tepki uyum sağlayıcı *olmadığında* ne olduğuyla ilgili herhangi bir şey söylemedik. Rus araştırmacı W. H. Gantt bir defasında, bir kere oluştuktan sonra kalıcı olan koşullu tepkilerin zaman geçtikçe bireyi 'antika müzesi' hâline çevirebileceğini söylemiştir. Birçok tepki belirli geçmiş durumlara dayanabilir ve sonuç olarak artık yararlı olmayabilir ve hatta zararlı bile olabilir (Gantt, 1966). Örneğin, kolunu kıran bir kişi iyileştikten uzun bir süre sonra onu kollamaya devam edebilir (orijinal yaralanmayla ilgili acıdan dolayı). Bu, Gantt'ın söylediği gibi, uyumsuz olabilecek kalıcı klasik koşullamanın bir biçimini yansıtabilmektedir. Açıkçası, *tüm* koşullamalar süresiz devam ederse, uygun olmayan tepkiler ciddi bir olasılık hâline gelir.

Kısmen bu olasılıktan dolayı, Pavlov aynı zamanda klasik koşullamanın kalıcılık derecesiyle de ilgilenmiştir. Sınırlılıkları test etmek için, Pavlov ve arkadaşları ilk önce köpeği, zil sesine salya salgılamaya koşullamışlardır. Tepki bir kere oluştuktan sonra (zil sesini, köpeğin ağzına yerleştirilen bir yiyecek UCS'si ile eşleştirerek), zili çalmaya devam etmişler ancak artık yiyecek vermemişlerdir. Bu koşullar altında, koşullu tepki (salya salgılama) gittikçe zayıflamıştır ve nihayetinde tamamen sona ermiştir. Pavlov, CS'nin UCS'yle tekrarlı bir şekilde eşleştirilmeden sunulduğunda tepkinin sona ermesini **sönme** olarak adlandırmıştır. Dolayısıyla, sönme, öğrenilen şeyin öğrenilmemiş gibi olabileceğini ve koşullu tepkilerin ille de kalıcı olmayacağını öne sürüyor gibi görünmektedir.

sönme klasik koşullamada, CS tekrarlı bir şekilde UCS'yle eşleşmeden sunulduğu zaman tepki vermenin sona ermesi

Ancak varılan bu sonuç göründüğü kadar basit değildir. Öncelikle, Pavlov'un kullandığı gibi sönmedeki aktif eğitimle böyle bir eğitimin yokluğunda koşullu tepkilerin kalıcılığı ayırt edilmelidir. Potansiyel olarak, aktif sönme olmaksızın koşullu bir tepki, kişi CS'yle yeniden karşılaşana kadar öylece sessiz kalabilir. Örneğin, dişçi matkabının sesiyle ilişkili bir korku tepkisi, ziyaretler arasında uzun aralıklar olsa dahi hiçbir sönme eğitimi olmadığı için kalıcı olabilir. Sönmenin etkililiği aynı zamanda koşullu tepkinin *türüne* de bağlıdır. Gantt ve diğerleri tarafından yapılan araştırma, stresli ya da duygusal uyarıcı durumlarıyla ilişkili olan kalp atış hızı ya da kan basıncı değişiklikleri gibi içsel tepkilerin, sıcak bir yüzeyden geri çekilme ya da yiyecek ipuçlarına salya salgılama gibi olumlu çağrışımlar şeklindeki basit kas tepkilerinden daha kalıcı olduğunu göstermiştir.



Şekil 3.5 Koşullu Tepkinin Gücündeki Değişimler Grafiklerde görüldüğü gibi, koşullu tepkinin gücü edinim sırasında artar ama sönme sırasında önemli ölçüde düşer; zamanın geçmesiyle (dinlenme aralığı ile gösterilmiştir) daha önce söndürülen bir tepki yeniden ortaya çıkabilir (kendiliğinden geri gelme) ama zayıf olma ve nispeten hızlı bir şekilde söndürülme eğilimindedir.

Sönmenin oluştuğu düşünüldüğünde, geçen zamanın onun üzerinde nasıl bir etkisi olduğu merak edilebilir. Orijinal koşullamayı 'silmede' sönmenin etkilerinin, sönmenin yokluğunda koşullamanın kendisi kadar uzun süreli olacağı varsayılabilir. Ancak gerçekte durum böyle değildir. Pavlov, eğer zile salya salgılamayı söndürdükten sonra birkaç saat beklerse zili çalmanın koşullu tepkiyi yeniden ortaya çıkarma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Tepki, orijinal olarak öğrenilenden daha zayıf ve tekrar söndürülebilir olsa da en çarpıcı noktası *tamamının* yeniden ortaya çıkmış olmasıdır. Pavlov, sönme eğitiminden sonra biraz zaman geçince CS sunulduğu zaman tepkinin yenilenmesi olarak tanımlanan koşullu tepkinin bu geri dönüşüne **kendiliğinden geri gelme** adını vermiştir (bk. Şekil 3.5). Söndürülen tepkilerin kendiliğinden geri gelmesi bazen uzun zaman aralıklarından sonra olsa da çok çeşitli türlerde iyi bir biçimde gösterilmiştir. Bu, klasik koşullama açısından öğrendiğimiz şeyin hiçbir zaman gerçekten unutulmadığı ancak olsa olsa yeni deneyimlerle yalnızca üstünün kaplandığı anlamına gelmektedir. Yendiğimizi düşündüğümüz eski korkularımızın uzun süre sonra yeniden ortaya çıktığı durumlar (örneğin, topluluk önünde konuşma korkusu, doktor korkusu vb.) koşullu tepkinin sürekli doğasını yansıtabilir. Sönme ve kendiliğinden geri gelme araştırmalarının sonuçları, koşullamanın 'tek yönlü bir yol' olduğunu öne sürmektedir, koşullu davranış üzerinde değişiklik yapılabilabilir ancak hiçbir koşullama kolayca silinemez. Bunun yerine, sönme ve yeni öğrenme bile önceki öğrenmelerin üzerine kurulmaktadır (Rescorla, 2001).

kendiliğinden geri gelme klasik koşullamada, sönme eğitiminden sonra biraz zaman geçince CS sunulduğunda CR'nin yeniden ortaya çıkması

Yüksek dereceli koşullama

Klasik koşullama ilkelerinin, yeni uyarıcıların refleks tepkisi ortaya çıkarabileceği bir mekanizma sağladığını gördük. Tipik olarak, koşullu uyarıcı, organizmaya yardımcı olabilecek UCS beklentisine izin veren bir sinyal görevi görmektedir. Bazen, dizi, yiyecek ya da su gibi bireylere faydalı olan uyarıcıları içerir. Diğer durumlarda CS, sıcaklık ya da elektrik şoku (örneğin, çiftlik hayvanları genellikle bir kez çarpıldıktan sonra elektrikli çitlere karşı bir korku geliştirirler) gibi zararlı bir şeye işaret edebilir. Ancak bazen koşullu uyarıcıların koşulsuz bir uyarıcıyla doğrudan bağlantısının olmadığı gibi görünen durumlarla karşılaşırız. Örneğin, bir çocuk 'kek' sözcüğünü duyar ve salya salgılamaya başlar. Bu, ele aldığımız süreçlerden nasıl ortaya çıkabilir?

Pavlov bu tarz uzak çağrışımlar için, önceden oluşturulan koşullu bir uyarıcının yeni bir uyarıcıya koşullama oluşturmak için koşulsuz bir uyarıcıymış gibi kullanıldığı, **yüksek dereceli koşullama** olarak adlandırdığı olası bir mekanizma öne sürmüştür. Tanım karmaşık gibi görünse de işlemin kendisini kavramak kolaydır. Pavlov orijinal deneyinde, ilk önce bir köpeği UCS olarak yiyecek kullanarak ikaz sesine (CS1) salya salgılamaya koşullamıştır. Koşullama bir kere oluştuktan sonra, ikaz sesiyle (ancak yiyecekle değil) tekrarlı bir biçimde eşleştirilen siyah bir kare olan yeni bir uyarıcı göstermiştir. Bunun gibi birkaç eşleştirmeden sonra tek başına siyah kareyi sunma da salya salgılama eğilimine yol açmıştır (bk. Şekil 3.6). Beklendiği gibi, etki oldukça zayıf olmuştur çünkü her deneme aynı zamanda orijinal ikaz sesi -yemek ilişkilendirmesi için sönme eğitimi olarak işlev görmüştür. Pavlov, bu tür koşullamaya *ikinci dereceden* koşullama adını vermiştir ve siyah kareyi bir UCS gibi kullanarak ve yeni bir uyarıcıyla (*üçüncü dereceden* koşullama) bağlantılandırmaya çalışarak diziyi genişletmeyi denemiştir. UCS yiyecek olduğunda bunun mümkün olmadığını görmüştür ancak bacağı geri çekmeyi UCS olarak elektrik şokuyla koşulladığı zaman üçüncü derecen koşullama meydana getirebilmiştir (Bu sonuç aslında bize bu gibi yüksek dereceli koşullamalardan çok elektrik şoku gibi itici uyarıcıların önemi hakkında daha fazla şey söylüyor. Sönme etkilerinde olduğu gibi, ayırt edici öge, stres ya da olumsuz duygularla ilişkili uyarıcıların kullanımı olabilir.).

yüksek dereceli koşullama önceden oluşturulan koşullu bir uyarıcının yeni bir uyarıcıya koşullama oluşturmak için koşulsuz bir uyarıcıymış gibi kullanıldığı bir klasik koşullama biçimi

Köpekler tabii ki tam olarak insanlar gibi değil ve gündelik hayat da tam olarak laboratuvar gibi değil. Laboratuvarın kontrollü koşulları olmadan yüksek dereceli koşullamanın varlığını kanıtlamak zor olabilir ancak çoğu araştırmacı benzer şeylerin insan davranışlarında da olduğuna inanmaktadır. Örneğin, 'kek' sözcüğünü duyduğunda salya salgılayan çocuğun öncesinde kekin görüntüsüne (orijinal CS) salya salgılatıcı bir koşullu tepki geliştirmiş olması muhtemeldir. Daha sonra, konuşmayı öğrenme sürecinde, 'kek' sözcüğü tanımladığı nesnenin görüntüsüyle ilişkili hâle gelmiştir; sözcüğün görüntüsüyle tekrarlı bir biçimde eşleştirilmesiyle yüksek dereceli koşullama oluşturulmuştur.

Dil öğrenmenin yüksek dereceli koşullamayla nasıl yakından ilişkili olabileceği üzerine düşünmek elbette cezbedicidir. Ebeveynler bir çocuğu fiziksel olarak cezalandırırken bazen sözle ifade ederler (örneğin, 'bu kötü!'); 'bu kötü!'nün sonrasında, neredeyse fiziksel bir darbe kadar, nasıl korku ve geri çekilme uyandırır hâle geldiğini anlamak kolaydır. Eğer sonrasında okul karnesinde düşük bir not almak 'bu kötü!' tepkisine yol açarsa, düşük notun

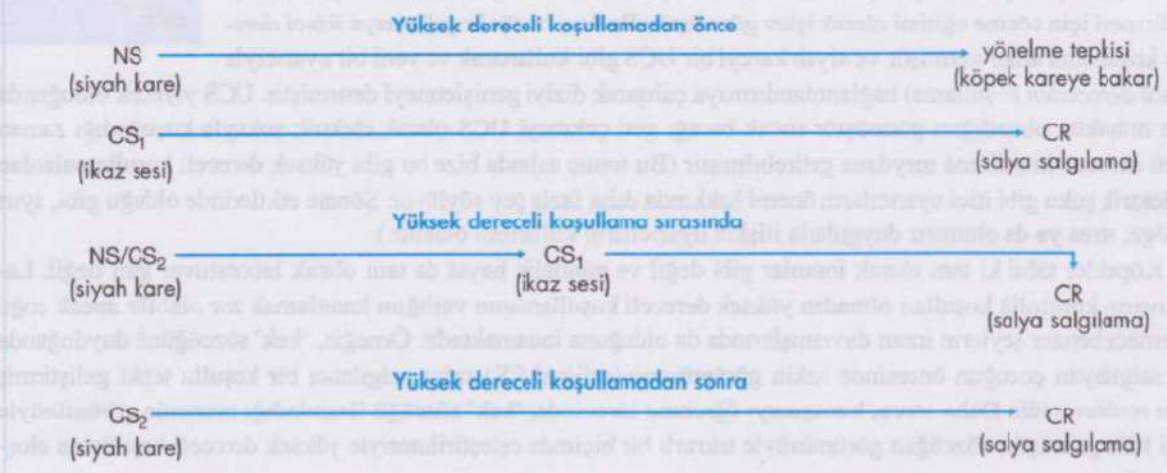
kendisi korku ve geri çekilme için koşullu bir uyarıcı hâline gelebilecektir. Bu sürecin gündelik yaşamda tam olarak ne kadar önemli olduğunu kimse gerçekten bilmiyor. En azından biliyoruz ki sözcükler duygusal tepki *yaratır* ve bu tarz tepkiler yüksek dereceli koşullamayla tutarlıdır. Bu konu üzerine daha fazla düşünmektense gündelik davranışlarda klasik koşullama işlemlerine ilişkin bazı kanıtları inceleyelim.

Klasik koşullama uygulamaları

İlk bakışta aldatıcı bir biçimde basit görünse de klasik koşullamanın çok çeşitli türlerde öğrenme için etkili bir işlem olduğu görülmektedir. İnsanlarda yiyecek ipuçlarına salya salgılama, duştayken sifon sesi duyulduğunda korku uyarılması ve çok sayıdaki diğer örnekler kaç tür uyarıcının refleks tepkileri ortaya çıkarır hâle gelebileceğini göstermektedir. Bazen zamanın kendisi koşullu bir uyarıcı olabilir. Örneğin, evcil hayvan sahibi, evcil hayvanlarının akşam yemeği saatlerinden belirli bir aile üyesinin eve gelişine kadar değişen günlük rutin işlerin zamanlamalarına karşı duyarlı olduğunu fark eder. Memeli hayvanlar (ve çeşitli diğer türler) içsel biyolojik bir saate sahip olduğundan, gün içindeki bir saat, açlık sancıları da dâhil olmak üzere çeşitli tepkiler için görülmeyen bir uyarıcı olabilir. Eğer günün belirli bir saatinde yemek yerseniz, muhtemelen o saat yaklaştıkça midenizin aktif hâle geldiğini fark edersiniz. Bu koşullu tepki bedeninizin yiyeceğin gelişini doğru bir biçimde beklemesini sağlar (eğer öğün atlamazsanız!). Bu örnekler klasik koşullamayı gösterse de bazılarının basitçe *motor reflekslerden* daha fazla şey içerdiğini unutmayın. Bunu daha iyi anlamak için, klasik koşullamanın rolünün araştırıldığı diğer bazı alanlara bakalım.

Koşullu duygusal tepkiler

Pavlov'un klasik koşullama üzerine çalışmaları nispeten hızlı bir biçimde tanınır hâle gelmiştir -belki de sindirimle ilgili çalışmasıyla zaten ünlü olduğu içindir (Buna karşılık, Pavlov'la neredeyse eşzamanlı olarak aynı olguyu keşfeden Louis Twitmeyer adlı bir Amerikalı, esasen tanınmadan ölmüştür.). Bu yeni paradigmanın önemini görenler arasında Pavlov'un çalışmasını geliştirmeye çalıştığı davranışsal metodoloji için bir model olarak gören John B. Watson vardı. Potansiyel gördüğü alanlardan biri, daha önce içebakışçıların alanı olan duygu çalışmalarıydı. İçebakışçılar duyguları, deneyimin diğer yönlerinde olduğu gibi, ilgili zihinsel durumu tanımlamayı deneyerek çalışmışlardır. Watson, bunun yerine, duyguların gözlemlenebilir tepkileri temsil ettiğine inanmıştır ve konuyu deneysel olarak duygusal tepkiler yaratmaya çalışarak incelemeye başlamıştır. Kendi çocukları da dâhil çok sayıda katılımcı kullansa



Şekil 3.6 Yüksek Dereceli Koşullama Pavlov, koşullu tepki bir kere kurulduktan sonra daha ileri bir koşullama için CS'nin UCS'miş gibi kullanılabileceğini bulmuştur; Bu şekili Şekil 3.1 ile karşılaştırın ve UCS'nin nerede olabileceğini belirtin.

da en iyi bilinen vakası, Albert olarak tanıtılan yeni yürümeye başlayan bir çocuğu kullanarak Rosalie Rayner ile yaptığı çalışmadır. (Watson ve Rayner, 1920).

Albert, hastaneye Watson'ın çalışmasıyla alakasız bir nedenden dolayı kabul edilen 11 aylık bir erkekti. Watson ilk başlarda Albert'i oyun oynarken gözlemlemiş ve bloklar, bir pamuk topu, bazı tüylü malzemeler ve beyaz bir sıçanın yer aldığı çeşitli uyarıcı nesnelerine verdiği tepkileri test etmiştir. Aynı yaştaki diğer çocuklar gibi, o da bu nesnelere karşı meraklı görünüyor, onları inceliyor ve onlarla oynuyordu. Daha sonra, Watson ve Rayner beyaz sıçanı yüksek sesli metal bir çan sesiyle sistematik bir biçimde ilişkilendirmiştir. İlk koşullama denemesinde Albert hayvana korkmadan yaklaşmıştır. Aniden arkasından çan sesi gelmiştir. Yüksek ses irkilme tepkisine (UCR) yol açmıştır ve aynı zamanda Albert'in ağlamaya başlamasına neden olmuştur. Aynı olay dizisi üç kez tekrarlanmıştır. Her defasında Albert çan sesinde ağlamaya başlamıştır. İki durumda toplam yedi koşullama denemesinden sonra beyaz sıçan çan sesi olmadan sunulmuştur -ve Albert ağlamaya başlamıştır. Dolayısıyla, daha önceleri nötr bir uyarıcı olan sıçana korku tepkisi klasik olarak koşullanmıştır. Watson, bu korkuyu **koşullu duygusal tepki** olarak adlandırmıştır.

koşullu duygusal tepki klasik koşullama aracılığıyla kurulan korku gibi duygusal bir tepki

Yaklaşık bir hafta sonra Watson ve Rayner, Albert'i yeniden test etmişlerdir. Bu sefer deneyciler Albert'e orijinal oturumlardan nesneler göstermişlerdir. Yeni yürümeye başlayan çocuk, bloklara ve birkaç maskeye ilgi göstermeye devam etmiştir Ancak belirli nesneler -pamuk topları, beyaz bir kürk ve beyaz sakallı Noel Baba maskesi- beyaz sıçandaki gibi ağlama ve geri çekilme tepkisi ortaya çıkarmıştır. Klasik koşullama açısından, Albert tepkisini herhangi bir beyaz, tüylü uyarıcılara *genellemiştir*!

Korkunun klasik koşullamayla olabileceğini tespit edince, Watson ve Rayner daha sonra korku tepkisini ortadan kaldırmaya çalışmıştır. Bunu başarmak için Pavlov'un sönme işlemini kullanmışlardır -beyaz sıçanı çan sesiyle eşleştirmeden sunma. Bunu üç haftalık bir dönemde birkaç kez denemişlerdir ancak beklentilerinin aksine korkunun sönmediğini görmüşlerdir. Ne yazık ki, onlar konuyu daha fazla takip edemeden Albert hastaneden taburcu edilmiş, test sona ermiştir.

Geriye dönüp bakıldığında, iki faktörün sönmenin başarısız olmasına katkıda bulunduğunu kabul edebiliriz. Biri, otonom sinir sisteminin çeşitli diğer tepkileri gibi korku tepkisinin de söndürmesi zor olduğu gerçeğidir (Gantt, 1966). (Pavlov'un yüksek dereceli koşullama deneyimlerini hatırlayın -elektrik şoku tarafından ortaya çıkarılan korku tepkisi şokta bacağı geri çekme koşullamasında başarılı olmasını ancak yiyecekte salya salgılanmamasını açıklayabilir.) Buna ek olarak, korku tepkileri için yaygın olan uyarıcı genellemesinin oluşumu, bütün uyarıcı *çeşitleri* söndürülmek zorunda olduğundan sönmeyi zorlaştırma eğilimindedir. Günümüzde, sönme eğitiminin bu tarz sınırlı etkisi olduğu için koşullu korku tepkisiyle baş etmek için diğer teknikler geliştirilmektedir (*sistematik duyarsızlaştırma*nın da yer aldığı bu tarz tekniklerle ilgili tartışma için, bk. Bölüm 9).

Koşullu duygusal tepkilerle ilgili tartışmamıza devam etmeden önce, Watson ve Rayner'ın çalışmasının etik durumunu değerlendirmek uygun olacaktır. Beklendiği gibi, testlerinin sorgulanabilir etiği ve potansiyel zararıyla ilgili olarak sıklıkla eleştirilmişlerdir. Geçmiş eylemleri sorgulamadan önce, niyetin Albert'e kalıcı bir biçimde zarar vermek olmadığını belirtmek gerekir; başlangıçta Watson, koşullama *ve* sönmenin her ikisinin de başarılı olacağına inanmıştır. Aynı zamanda, işlemin Albert'in acı çekmesini içerdiği açıktır ve böyle bir testin şu anki etik standartlardan geçmesi pek mümkün değildir (Çalışmayla ilgili sürdürülen tartışma için, bk. Harris, 1979.)

Watson ve Rayner'ın gösterimi, etik açıdan sorgulanabilir olmasına rağmen korku gibi koşullu duygusal tepkilerin en azından potansiyel olarak klasik koşullamadan kaynaklandığını göstermeye yaramıştır. Aslında, çoğu davranışçı, *fobilerin* (yersiz korkular için klinik bir terim) koşullu duygusal tepkiler olarak en iyi biçimde anlaşılabileceğini savunmaktadır. Dolayısıyla, su korkusundan köpek korkusuna kadar her şey, uyarıcıların (su, köpek vb.) acı veren bir olayla ilişkilendirildiği travmatik bir olaydan kaynaklanabilir.

Ancak insan duyguları korkunun çok ötesine uzanmaktadır. Diğer duygular da klasik olarak koşullanabilir mi? Davranışçılar, bu tarz koşullamanın olabileceğinin yanı sıra bunun aynı zamanda hayatımızın duygusal zenginliğinden de sorumlu olduğunu iddia ediyorlar. Yeni doğan bir bebek annesinin bedeniyle temas ettiğinde içgüdüsel olarak tepki verebilir ancak daha sonra bu hoşa giden tepki annenin yüzüyle ilişkili hâle gelir ve yine de daha sonra evdeki nesnelerle ve belki de evin kendisiyle bile ilişkili hâle gelebilir. Sevdiği eski bir şarkıyı duyduğunda keyif alan bireyler, müziğin koşullu uyarıcısıyla ilişkili hâle gelen duygular deneyimlemektedir. Sinemaya gittiğimiz zaman bile, kahramanlara, kötü karakterlere ve çeşitli entrika durumlarına olan tepkilerimizde koşullama (muhtemelen yüksek dereceli işlem aracılığıyla) söz konusudur.

Sözcükler, duygusal koşullama açısından uyarıcıların saf hâli bile olabilir. Sözcüklerin bir gerçek anlamı, bir de duygusal anlamı vardır; ilginç olan ikisinin çoğunlukla örtüşmemesidir. Örneğin, sevgi ifadesi gülünç olabilir, an-

lamsız da olabilir -'küçük lahana' ya da 'battaniye.' Daha da ilginci, küfre dair olan duygusal tepkilerdir. Genellikle, 'küfürlü konuşma' olarak kabul edilen şeyler dilden dile değişmektedir -İngilizce'de en fazla yasaklanan sözcükler cinsellikle ilgilidir; Fransızca'da dinle ilgilidir. Bu tarz farklılıklar sözcüğün gerçek anlamıyla ilgili değil, söz konusu kültürlerde cinselliğin ve dinin duygusal önemiyle ilgilidir. Shakespeare 'gülün adı değişse bile aynı güzellikte kokar' derken sözcüğün yalnızca bir etiket -ve etiketler anlamlarını öğrenmeye bağlıdır- olduğunun farkına varmıştır. Klasik koşullama olmadan dilin tamamı büyük olasılıkla duygusal olarak anlamsız olacaktır!

Diğer uyarıcılar da klasik olarak koşullu çağrışımlardan dolayı duygusal önem kazanabilir. Örneğin, Lie *ve arkadaşları* (2010), ürünlerde görünen kredi kartı logosunun, tüketicilerin kredi kartlarıyla önceki deneyimine bağlı olarak o ürüne verdikleri değeri etkilediğini bulmuştur. Dolayısıyla, belirli bir kredi kartıyla önceki deneyimlere dayanarak, bir kişi, kredi kartı logosu olduğu zaman, olmadığı duruma göre bir tüketici ürününe fazla ya da az değer biçebilir -bu durum, Lie *ve arkadaşlarının* önceki yüksek dereceli koşullamaya dayandırdığı bir sonuçtur.

Görünen o ki, duygusal ya da fizyolojik durumun kendisi bazı tepkiler için koşullu uyarıcı olabilir. Patolojik kumar henüz tam anlaşılmasa da koşullama, kumar oynama davranışını işaret etmede yer alabilir. Sodano ve Wulfert (2010), eğlence amaçlı kumar oynayanların kumara özgü heyecan hissettiğini, patolojik kumarcılarda kaynağı ne olursa olsun herhangi bir heyecan durumunun kumar oynama isteğine yönelik bir tepkiye yol açtığını bulmuştur. Kumar oynarken hissedilen heyecan, sonrasında bütün heyecan türlerine genellendiği bir CS hâline gelmiş olabilir. Benzer işlemler diğer bağımlılık yapan davranışları açıklamada da kullanılmaktadır (örneğin, bk. Hogarth *ve ark.*, 2010; Litvin ve Brandon, 2010) ancak diyet yapanların çoğunlukla fırıncılar olmadığı ve alışverişkoliklerin alışveriş merkezlerinde gezinmediği gibi sıradan önerilerin arkasındaki mantık değişmemektedir. Klasik koşullama sürecinin bağımlılık yapan davranışı (ilaç tepkilerinin tartışması aşağıdadır) tek başına açıkladığına ilişkin hiçbir öneri yoktur ancak alakası açıktır ve bu tarz davranışların tedavisinde yararlı olabilir. Örneğin, patolojik kumarı tedavi etmek için kullanılan tekniklerden biri, kumar oynama tepkisini önlerken patolojik kumarcıyı kumar ipuçlarına maruz bırakmanın kullanılmasıdır: Yani, bir sönme işlemidir. Ancak Sodano ve Wulfert'in sonuçları göz önüne alındığında, patolojik kumarcıları tüm heyecan türleriyle ilişkili tepkileriyle başa çıkmalarına yönelik eğitmek ve eğitimi belirgin kumarla ilgili ipuçlarıyla sınırlandırmamak daha etkili olabilir.

Kendiniz deneyin

- Ben (M. Hadad) 3 yaşındayken yuvasını koruyan bir kızılgerdan başımı gagaladı. O günden beri kuş korkum var. Pavlov bunu nasıl açıklardı? UCS ve UCR nelerdi? Bugün CS ve CR ne? Penguenlere ya da sinekkuşlarına karşı hiçbir korkumun olmamasını nasıl açıklayabilirsiniz?
- Sizi önemli derece etkilediğini hissettiğiniz bir korkunuzu belirtir misiniz? Bu korkuya yol açacak travmatik bir olay (örneğin, çocukken köpek tarafından ısırılmaktan kaynaklı oluşan köpek korkusu) hatırlayabilir misiniz? Eğer yoksa, bu durumun fobilerin koşullamalara dayandığı fikrini geçersiz kıldığını düşünüyor musunuz?

Koşullu ilaç ve bağışıklık tepkileri

Psikolojide biyolojik yaklaşım konusunda anlatıldığı gibi, insan bedeni nöral, hormonal ve immünolojik aktivitelerin yer aldığı son derece bütünleşik bir sistemdir. Klasik koşullamanın altında yatan olası fiziksel mekanizmalardan bahsetmesek de Pavlov mekanizmanın nöral olduğuna inanıyordu. Bunun doğru olduğunu varsayarsak (ve mevcut kanıtlar bu fikri desteklemektedir), koşullamanın ilaç ya da hastalıklara olan tepkiler gibi diğer bedensel süreçleri etkileyip etkilemediği yine de merak edilebilir. Bu tarz olasılıkların araştırılması bugünkü koşullama araştırmalarının belki de en heyecan verici alanını temsil etmektedir.

Pavlov'un kendisi, ilaç tepkilerinin klasik olarak nasıl koşullanabileceğiyle ilgilenmiştir. Bir çalışmada, bir ton sesi kusmaya neden olan bir ilaçla (UCS) tekrarlı bir biçimde eşleştirilmiştir; birkaç denemeden sonra köpek tek başına ton sesine karşı kusmaya başlamıştır. Benzer biçimde, enjeksiyon yoluyla insülin alan şeker hastaları bazen enjeksiyonla ilişkili ipuçlarına karşı düşük glikoz seviyesi göstermiştir (Stockhorst *ve ark.*, 2004). Buna göre, ilaç verilirken sunulan bir uyarıcı, ilacın etkilerine neden olan gücü elde edebilir.

İlginç bir biçimde, bir diğer çalışma, bazı ilaçlarda koşullu tepkinin ilacın ilk etkisinin *tersi* olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, sıçanlar belirli bir çevrede morfin enjeksiyonuyla koşullanmıştır. Normalde morfin acı verici uyarıcılara karşı duyarlılığı azaltırken, koşullandıktan sonra sıçanlar koşullama bağlamına alındığında, morfin acıya duyarlılığı *arttırmıştır* (Siegel, 1976). İlaç kullanımıyla ilişkili bu koşullama olgusunun, bağımlılık yapan ilaçlar için tekrarlı kullanımın ilaca daha düşük tepkiye yol açmasıyla *tolerans* etkisinin temeli olduğu öne sürülmüştür (MacRae *ve ark.*, 1987; McDonald ve Siegel, 2004). Bazen, dâhil olan ipuçları konuma dayalı oluyor; örneğin, bir barda olmak sigara içenlerde hem şiddetli sigara arzusunu hem de kardiyak değişiklikleri tetikleyebilir (Lazev *ve ark.*, 1999). İçsel bedensel ipuçları da koşullu uyarıcı işlevi görebilir. Dolayısıyla, bireyin kullanım öncesi fizyolojik durumu ya da duygusal durumu (anksiyete gibi) bile bağımlılık yapan ilaçlara olan isteği tetikleyebilir (Siegel, 2005).

Neden koşullama bazı ilaçların etkilerini taklit eder ve diğerlerine karşıt etki gösterir? Şu anda bunun tam bir açıklaması yok ama sonuç ilacın türüne ve bedenin ona tepkisine bağlı gibi görünmektedir. Pavlov tarafından kullanılan kusturucu etmenler gibi bazı ilaçlara, beden, ilaç yok oldukça kademeli bir biçimde azalan güçlü bir tepkiyle karşılık verir. Buna karşılık, morfin gibi belirli ilaçlar iç dengeyi korumak (*homeostasis* olarak adlandırılır) için bedenin doğal mekanizmalarıyla etkileşime girer. Bu tür durumlarda, ilaç tarafından tetiklenen bir ilk tepki vardır, bunu bedenin homeostatik mekanizmaları tarafından tetiklenen karşıt bir tepki takip eder. Sonuç olarak, koşullu uyarıcı ikinci tepkiyle ilişkilendirilir -ilacın kendisinin tam tersi olan etkidir. Bu tür *telafi edici koşullu tepkiler*in (compensatory conditioned responses) ilaç bağımlılığı ölümlerinde bile ilişkili olduğu gösterilmiştir: İlaç bağımlıları ilaçları alışılmadık (koşullu tepkiyi dengelemeyi tetiklemeyen) bir ortamda aldıkları zaman sonuç kazara (bazen öldürücü) aşırı doz olabilir (Siegel ve Ramos, 2002).

İlaçlar bedenin kendi denge süreçleriyle etkileşime giriyor gibi, peki ya bağışıklık sistemi? Klasik koşullama bedenin hastalıklara tepki gösterme şeklini etkileyebilir mi? Araştırmalar bunun gerçek bir olasılık olabileceğini öne sürmektedir. Bir çalışmada, sıçanlara bağışıklık sistemi tepkilerini ketleyen bir ilaç olan siklosporin enjekte edilirken aynı zamanda sakarin-şekerli su verilmiştir. Bu tür birkaç eşleştirmeden sonra, testler tek başına sakarin tadının sıçanlarda bağışıklık sistemini baskılayabildiğini göstermiştir (Ader ve Cohen,1975). Diğer çalışmalarda da benzer etkiler gösterilmiştir (bk. Ader ve Cohen, 1985; Saurer *ve ark.*, 2008). Bu çalışmalar, bağışıklık sistemi işleyişinin zayıf noktalarıyla ilişkilendirilen uyarıcıların (örneğin, önemli bir hastalık sırasında alınan hediyeler ya da sevilen birinin ölümüyle ilişkilendirilen nesneler) ilerleyen zamanlarda bağışıklık tepkilerini zayıflatmaya devam edebildiğine işaret etmektedir. Diğer taraftan, araştırmacılar bağışıklık sistemi tepkilerini *arttırmak* için de koşullamayı kullanabilmektedir (Alvarez - Borda *ve ark.*, 1995; Gorcynski *ve ark.*, 1982). Pratik uygulamaları henüz yeterince test edilmemiş olsa da koşullama etkilerinin uzun süreli sağlığımızı etkileyebileceği anlaşılabilir (Ader, 2003).

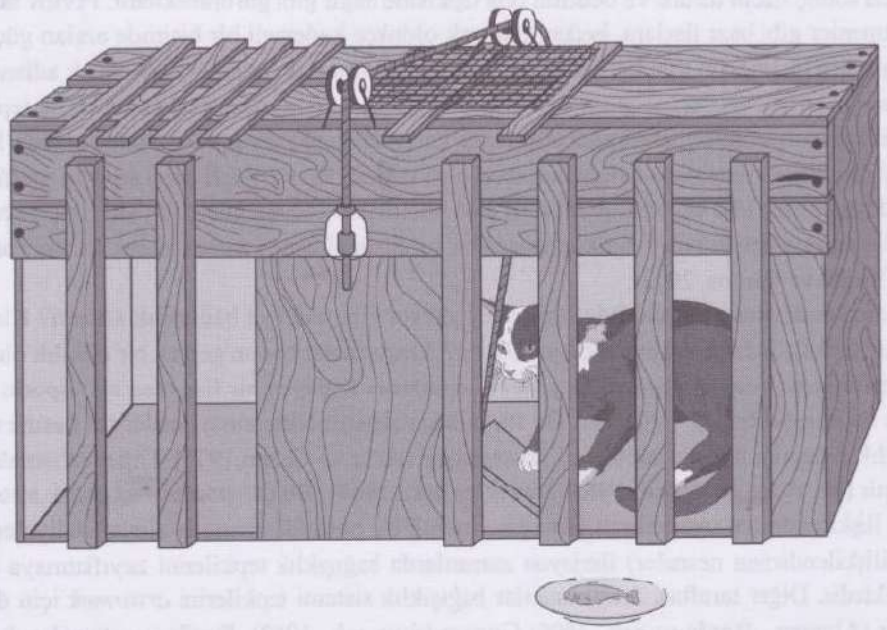
Koşullu duygusal tepkiler ve ilaç/bağışıklık etkilerine yönelik araştırmalar, Pavlov'un temel paradigmasının davranışla ilgili bize hâlâ yeni içgörüler sağladığını göstermektedir. Günlük yaşantımızda istemsiz tepkiler genellikle göz ardı edildiği için klasik koşullamanın önemi kolayca hafife alınmaktadır; kısmen bunun nedeni istemsiz *oldukları* ve bilinçli müdahale olmadan yürütüldükleri içindir. Aynı biçimde, refleksleri kontrol etmedeki bilinçli girişimlerin çok düşük başarısı vardır -korkularının yersiz olduklarının farkına varanlar doğrulayabilir. Şu anda klasik koşullamayla ilgili bütün sorunların çözüldüğünü söyleyemediğimiz gibi, yeni uygulamalar ve içgörüler bulma açısından sınıra ulaştığımızı da söyleyemeyiz.

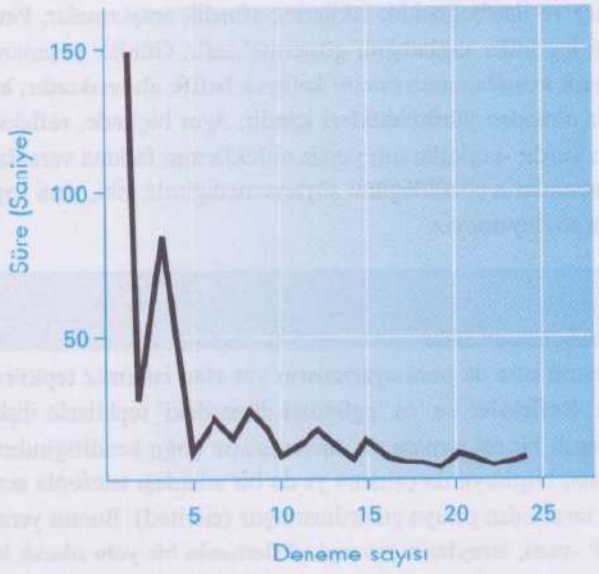
Edimsel koşullama

Klasik koşullama ne kadar önemli olsa da yeni uyarıcıların var olan istemsiz tepkileri nasıl kontrol eder hâle geldiğiyle ilgilendiği bilinmelidir. Refleksler ve 'en içgüdüsel düzeydeki' tepkilerle ilişkili duygular günlük yaşantımızda önemli bir rol oynasa da davranışların çoğu kendiliğinden üretilir ya da *istemli*dir. Araba kullanma, bilgisayarda çalışma ya da bir arkadaşı telefonla arama gibi davranışlar, koşullu uyarıcılar tarafından ortaya çıkarılmamıştır (elicited). Bunun yerine onlar 'ortaya konmaktadır (emitted)' -yani, bireylerin çevreyi etkilemenin bir yolu olarak kendileri tarafından oluşturulmuştur. Bu tür davranışların dinamiklerini daha iyi anlamak için, öğrenmeyi farklı bir yaklaşımla ele almamız gerekir. **Edimsel koşullama** olarak adlandırılan bu yaklaşım, istemli (ortaya konan) tepkilerin, sonuçlarına bağlı olarak zamanla nasıl değiştiğiyle ilgilenir. Örneğin, eğer Johnny bir ağaca tırmanır (istemli tepki) ve yaralanırsa (sonuç), bundan sonra ağaca tırmanmayabilir.

edimsel koşullama davranışçı yaklaşımda, sonuçlarının bir işlevi olarak ortaya konan tepkilerdeki (istemli tepkiler) değişimle ilgilenen öğrenme biçimi

Edimsel koşullamanın kökenlerini anlamak için Edwin Thorndike'ın, çalışmalarına geri dönmemiz gerekir. Thorndike, hayvan davranışları ve öğrenmeyi Pavlov'la aşağı yukarı aynı zamanda çalışmış olsa da onun yaklaşımı çok farklıydı. Pavlov sindirimle ilgilenip sonrasında koşullamayla ilgilenirken, Thorndike ilk başta problem çözme ve zekâyla ilgilenmiştir. Sonuç olarak, basit refleksler üzerine odaklanma yerine, Thorndike hayvanların çevreleriyle aktif bir biçimde etkileşime girdiği durumları çalışmıştır. Tipik bir deneyinde, bir kedi bir manivelaya basarak kendini kolayca özgür bırakabileceği kafes benzeri bir yapı olan 'bulmaca kutusunun' içine kapatılmıştır. Herhangi bir kedi sahibinin de doğrulayacağı gibi, kediler kapatılmaktan genellikle hoşlanmaz; dolayısıyla genellikle kaçmaya





Şekil 3.7 Thorndike ve Etki Yasası Thorndike öğrenmeyi burada gösterilene benzer bir kutuya koyarak incelemiştir; manivelaya basma kedinin kutudan dışarı çıkmasını sağlayan bir mekanizmayı aktive etmektedir. Grafikte gösterildiği gibi, birkaç denemeden sonra kedi kaçmayı çok daha hızlı bir şekilde öğrenmiştir; Thorndike bunu davranışın istenilen kaçma sonucunun bir sonucu olarak değiştiğini söyleyerek açıklamıştır.

isteklidirler. Ancak Thorndike testten önce hayvanları yiyecekten yoksun bırakarak teşviği arttırmış ve daha sonra yiyeceği kedinin görebileceği biçimde bulmaca kutusunun dışına koymuştur. Beklendiği gibi, kedi manivelaya basmayı ve böylelikle kaçmayı ve yiyeceği almayı öğrenmiştir (Thorndike, 1898; bk. Şekil 3.7).

Thorndike'ın çalışmasından iki temel sonuç ortaya çıkmıştır. Birincisi, eğer kedinin kaçmasının *ne kadar* sürdüğü ölçülürse, tekrarlı denemelerle birlikte süre kademeli bir biçimde azalacaktır. Performanstaki bu gelişme, deneyimin -diğer bir deyişle, öğrenmenin- bir sonucu olarak davranıştaki değişikliği yansıtmaktadır. Diğer önemli sonuç, kedinin davranışı ve onun sonuçları arasındaki ilişkiyle ilgilidir. Kaçış ve yemeği elde etmenin her ikisi de kedi için istenilen bir şey gibi görünmesi, Thorndike'ın, tatmin edici sonucun davranışın tekrar edilmesine neden olduğu sonucuna varmasına yol açmıştır. Buna karşılık, kutunun duvarlarında çırpınma ve kaçışa yol açmayan diğer davranışlar azalmıştır. Thorndike, bu tür gözlemlerden *etki yasasını* formüle etmiştir: Tatmin etmeyen sonuca yol açan davranışların tekrarlanması pek mümkün değilken, tatmin edici sonuca yol açan davranışlar tekrarlanma eğilimindedir. Etki yasasının açlığı azaltma, kaçma isteği ya da diğer zihinsel kavramlara hiçbir gönderme yapmadığına dikkat edin. İlkenin gözlemlenebilir doğası, Watson ve sonraki davranışçıların dikkatini çeken faktörlerden biri olmuştur.

Thorndike'ın araştırması, refleks olmayan davranışları çalışmaya zemin yaratmıştır. Etki yasası, eylem ve sonucu arasındaki bağlantıya vurgu yaparak bu tür davranışları çalışmaya yönelik bir çerçeve sağlamıştır. Thorndike'ın sisteminde, tepkiler çevresel bir uyarıcı tarafından tetiklenen bir refleks olarak değil, etrafındakilerle baş etmenin bir parçası olarak organizma tarafından başlatılır. Sonuçlarına bağlı olarak, belirli bir davranış gelecekte tekrar edilebilir ya da edilemez. Örneğin, resim çizen ve annesine gösteren bir çocuk övgü duyabilir; bu, gelecekte çocuğu daha fazla resim yapması için cesaretlendirecektir. Öte yandan, eğer çocuk izin almadan kurabiye alır ve azarlanırsa, bunu tekrar deneme olasılığı daha düşük olacaktır. En basit hâliyle, etki yasası 'sağduyu' olarak kabul edilebilecek şeyi yeniden doğrular. Aynı zamanda, refleks olmayan davranışları çalışmaya yönelik basit bir çerçeve öne sürerek, davranışsal yaklaşımın gelişimine tam anlamıyla uymaktadır. Ancak Thorndike'ın çalışması, Watson tarafından kabul edilse ve sonraki çeşitli araştırmalarda teşvik edilse de 1930'lardaki B. F. Skinner'ın çalışmalarına kadar Pavlov'un paradigmasıyla kıyaslanabilecek tutarlı bir sistemle sonuçlanmamıştır.

Skinner ve edimsel koşullama

Davranışçılık içinde, B. F. Skinner, John B. Watson'la eşit ve bazı yönlerden daha büyük etkisi olan bir konuma sahiptir. Edimsel koşullamanın öncüsü olarak, öğrenilmiş davranışları çalışmak için neredeyse tek başına bir çerçeve oluşturmuştur. Skinner'ın katkıları, araştırma yöntemleri ve kavramsal analizlerin her ikisi açısından da önemlidir. Bunu anlamak için, çalışmasının kökenlerine bakmamız gerekir.

Harward'ta lisansüstü öğrencisi olarak eğitim görürken, Skinner, Thorndike'ınkilere biraz benzeyen hayvan davranışı çalışmaları yapıyordu. Watson'dan etkilenerek, gündelik dilin belirsizliklerinin gölgesinde kalmış gibi görünen psikoloji sözcüklerinin çok fazla olmasından dolayı hayal kırıklığına uğradığını hissetmiştir. Özellikle, zihinsel durumla ilgili olarak kullanılan terimlerin (örneğin, 'dürtü', 'inanç', 'niyet') hem muğlak hem de davranışı anlamada gereksiz olduğunu düşünüyordu. Skinner için, zihnin (ve bedenin) iç yapısı gözlemle doğrudan erişilemeyen bir 'kara kutu'dur. Bu bakış açısı bütün davranışçılar tarafından paylaşılmaktaydı ancak Skinner, düşünce ve diğer zihinsel durumların incelene*bilecek* olsa bile davranışı açıklamada hiçbir gerçek değeri olmayacağını söyleyerek, daha da ileri gitmiştir. Bunun yerine, tepkinin ortaya çıktığı çevre, tepkinin kendisi ve tepkinin sonuçları davranışı anlamak için gerekli olan şeylerdir. Skinner, zihinsel durumların hem bilimsel inceleme için erişilemez olduğu *hem de davranışı anlamayla ilgili olmadığında* ısrar ederek **radikal davranışçılık** olarak adlandırılmaya başlanan bakış açısını savunuyordu.

radikal davranışçılık zihinsel durumların hem bilimsel inceleme için erişilemez olduğu hem de davranışı anlamayla ilgili olmadığını savunan Watson ve Skinner tarafından benimsenen bir pozisyon

Dildeki belirsizliklerle ilgili endişeleri göz önüne alındığında, Skinner'ın ilk hedeflerinden biri, davranışı tanımlama ve analiz etme için yeni terimler geliştirmek oldu. Thorndike'ın 'araçsal öğrenme' terimi yerine *edimsel koşullama* terimini kazandırarak başlamıştır; benzer bir biçimde, klasik koşullamayı 'tepkisel koşullama' olarak yeniden adlandırmıştır. 'İstemli davranış'ın özgür iradeyle ilgili istenmeyen fikirler ima ettiğini söyleyerek, kendiliğinden ortaya çıkan davranışları edimsel tepkiler olarak adlandırmıştır. Bu yeni sözcükleri geliştirerek, davranış çalışmalarının kavramsal bagajındaki bütün fazlalıkları atmaya çalışmıştır (Skinner, 1987) (Skinner, radikal davranışçılığın psikolojinin bir parçası olmadığını, daha ziyade psikolojinin içindeki ve dışındaki belirli konuları anlamaya yönelik bir yaklaşım olduğunu söyleyecek kadar ileri gitmiştir.). Göreceğimiz gibi, edimsel koşullama aslında davranışçılığın önemli

Temel düşünür: Burrhus Frederic Skinner

Burrhus Frederic Skinner (1904-90) muhtemelen en iyi bilinen Amerikan davranışçıdır ve edimsel koşullamanın kurucusudur. İlk yılları oldukça gezgincidir -Hamilton Koleji'nde ve sonrasında Harvard'ta (Doktora derecesini 1931'de almıştır) okumuştur, Minnesota Üniversitesi'nde ve Indiana Üniversitesi'nde ders vermiştir. İkinci Dünya Savaşı boyunca, güvercinlere roket ucu konisinde uçtukları sırada füzeleri hedefe doğrultmayı öğretmek için tasarlanan programın da yer aldığı askeri nitelikte bir araştırma yapmıştır, teknik hiçbir zaman hayata geçmemiştir. 1947'de yıllık William James Konferanslarını vermek için Harvard'a geri dönmüştür; 1948'de Harvard'a tam profesör olarak atanmıştır. Skinner'ın edimsel koşullama gelişimi Harvard'ta lisansüstü öğrencisi olarak eğitim alırken başlamıştır. Hayvan davranışı üzerine ilk çalışması Thorndike'ınkine biraz benzese de Watson'ın fikirlerinden etkilenmiş ve zihinsel kavramları psikolojiden ve dilden atmaya çalışmak için sistematik bir girişime başlamıştır. Kuramları tartışmalı kalsa da edimsel koşullamanın pratikteki uygulamaları yaygınlaşmıştır. Skinner 1990'da Massachusetts'teki Cambridge'te ölmüştür.

bir biçimi olarak kurulmuştur. Skinner, genellikle yaklaşımının kuramsal değil pragmatik olduğunu iddia etse de eleştirenler aynı fikirde değildir. Aslında, Skinner'ın çerçevesi genellikle meta-teori -yani, iyi bir davranış kuramı oluşturmayla ilgili bir kuram- olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan, fikirlerinin görünürdeki basitliği bazen aldatıcı olabilir.

İkinci önemli yönü, edimsel koşullama *kavramları*yla kullanılan *prosedürler* - yani, davranışı gözlemleme ve ölçme yöntemleri - arasındaki etkileşimdir. Skinner, lisansüstü öğrenci olarak sıçanlarla araştırma yaparken, labirentler ya da Thorndike'ın bulmaca kutuları gibi tipik öğrenme görevlerinin kapsamlı bir çalışma gerektirdiğini anlamıştır. Her bir deneme için araştırmacı, hayvanı kutuya koyma, davranışı kaydetme, denemeden sonra hayvanı geri alma vb. şeyler yapmak zorundadır. Skinner, bu süreci kolaylaştırmak için davranışı otomatik olarak kaydederek sürekli denemeler yapmaya izin verebilen bir düzenek geliştirmiştir. Bu düzeneği (içinde manivelasıyla küçük bir kutuya benzer) 'otomatik çevresel bölme (auto-environmental chamber)' olarak adlandırmıştır ancak Skinner kutusu olarak tanınmıştır (Skinner'ın sürekli korktuğu gibi)! Skinner'ın temel hedefi olan Thorndike'ın yaklaşımını otomatikleştirmeyi gerçekleştirirken, aynı zamanda diğer sonuçlara da yol açmıştır. Bunlardan en dikkat çekici olan, davranışı ölçme şeklidir. Skinner kutusundaki manivelaya basma, Thorndike'ın bulmaca kutusundaki kedilerin manivelaya basmasıyla benzer olarak kabul edilebileceğinden basma sayılarını (yani, tepki sıklığını) sayma edimsel öğrenmenin standart ölçüsü hâline gelmiştir. Bazı açılardan bu talihsiz bir durumdur çünkü edimsel koşullamanın çoğunlukla davranışın *yalnızca* sıklığını dikkate almasına yol açmıştır; sonuç olarak, tepkinin yoğunluğu, süresi ya da niteliği gibi davranış boyutları büyük ölçüde göz ardı edilmiştir (Örneğin, bir tenis topuna vurma gibi çok farklı yönleri olan bir tepkiyi düşünün - özellikle de amatör ve profesyonel bir oyuncu karşılaştırılıyorsa!). Sıklık üzerine odaklanma pratik bir düşünce olurken, sonunda tüm kavramsal çerçevenin bir parçası hâline gelmiştir.

Davranış sıklığını analiz etmeye dayanan araştırmalar oldukça verimli olsa da günlük hayatta sıklığın her zaman davranışın en anlamlı yönü olmadığı unutulmamalıdır (Örneğin, bir sanatçının niteliğini *kaç tane* çalışma yaptığına bakarak değerlenmeli miyiz yoksa çalışmalarının *içeriğine* mi bakmalıyız?). Dolayısıyla, edimsel koşullamanın kuram sıkıntısından kurtarılmış pragmatik bir analiz olduğu iddia edilse de aslında hem kuram hem de metodolojiyle ilişkili benzersiz bir varsayımlar setinden gelişmiştir. Psikolojiye yönelik diğer yaklaşımlarda olduğu gibi, davranışçılığın temellerini tanıma davranışı anlamaya yol açtığı şeylerin kavranmasında yardımcı olmalıdır.

Pekiştireçler ve pekiştirme

pekiştireç edimsel koşullamada, bir tepkinin ardından geldiği zaman tepkinin yinelenme olasılığını değiştiren uyarıcı

Skinner'ın ilk değindiği konulardan biri Thorndike'ın etki yasasıydı. Tatmin edici bir sonuca yol açan tepkinin büyük olasılıkla tekrar edileceği sezgisel olarak aşikâr olsa da Skinner, 'tatmin edici'nin muğlaklığından rahatsız olmuştur. Bundan kaçınmak için yeni bir terimi, pekiştireci, kazandırmıştır. **Pekiştireç**, bir tepkinin ardından geldiği zaman tepkinin yinelenme olasılığını değiştirmeye yol açan bir uyarıcıdır. Dolayısıyla, tatmin kavramının aksine, bir pekiştireç, *gözlemlenebilir çevresel olay* hâline gelmektedir. **Pekiştirme**, pekiştirecin tepki sık-

lığını arttırdığı bir işlemdir. (Olasılıklardan bahsederken, bir tepkinin ortaya çıkışının ne *sıklıkta* ortaya çıktığının -diğer bir deyişle, frekansın- örtük olarak tanımlandığını unutmayın.)

En temel pekiştireçler, yiyecek ya da su gibi hayatta kalmayla ilişkili olandır. Bu tür pekiştireçler, doğuştan gelen biyolojik bir öneme sahip oldukları için **birincil pekiştireçler** olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, bir bebek aç olduğu için ağlar. Yiyecek aldığı zaman, bu, ağlama tepkisi için pekiştireç görevi görür. Bu pekiştirme işleminin bir sonucu olarak, bebek bir sonraki aç olduğu zaman ağlama olasılığı daha fazladır. (Açlık, tabii ki doğrudan gözlemlenemeyen içsel bir duruma karşılık gelmektedir. Bu tür terimlerden kaçınmak için Skinner, bebeğin beslenmesinden sonraki zaman uzunluğundan bahsedecektir. Bebeğin beslenme programını takip eden herhangi bir ebeveyn, bunun açlığın oldukça doğru bir göstergesi olduğuna doğrulayabilir!) Yiyecek ve su en yaygın birincil pekiştireçler olsa da diğer pek çok öge de (soğuk olduğunda giysiler, nefes almak için hava, nikotin ya da opiyatlar gibi ilaçlar dâhil olmak üzere) birincil pekiştireç olarak işlev görmektedir. Birincil pekiştireçlerin aynı zamanda tipik olarak bir miktar refleks tepkisi ortaya çıkardığını unutmayın - yani, klasik koşullama açısından, onlar *aynı zamanda* koşulsuz uyarıcılardır. Örneğin, yiyecek pozitif birincil pekiştireçtir ama aynı zamanda salya salgılama ortaya çıkarır. Bu ikili doğası, birincil pekiştireçlerin, doğrudan biyolojik öneme sahip gibi göründüğü gerçeğinin altını çizmektedir.

pekiştirme edimsel koşullamada, pekiştirecin bir tepkinin ortaya çıkma olasılığını arttırdığı işlem

birincil pekiştireç edimsel koşullamada, pekiştireç görevi görme kapasitesi doğuştan gelen, biyolojik öneme sahip bir uyarıcılar, yiyecek, su ya da elektrik şoku gibi.

koşullu pekiştireç edimsel koşullamada, pekiştireç görevi gören ancak biyolojik olarak hayatta kalmayla ilişkili olmayan uyarıcılar, övgü, para ya da eleştiri gibi.

Buna karşılık, pekiştireç gibi işlev gören ancak biyolojik olarak hayatta kalmayla ilişkili olmayan çok sayıda çevresel olay vardır. Örneğin, dikkat, övgü, para ve kupa pekiştireç olarak işlev görebilir. Bunun gibi pekiştirici uyarıcılar **koşullu pekiştireçler** olarak adlandırılmaktadır. Adından da anlaşılacağı gibi, koşullu pekiştireçler, birincil bir pekiştireçle güvenilir bir biçimde ilişkilendirildiği için pekiştirici özellikleri olduğu varsayılan uyarıcılardır (Bu aslında, koşullu pekiştireç ve birincil pekiştirecin sırasıyla CS ve UCS'ye benzemesiyle bir klasik koşullama türüdür.). Örneğin, Skinner, dikkatin erken bebeklik döneminde koşullu bir pekiştireç hâline geldiğini öne sürmüştür çünkü birincil pekiştireç almanın öncesinde (ve dolayısıyla bunlarla ilişkili olarak) gelmektedir. Bebek ağlar ve bir yetişkin neyin yanlış olduğunu görmeye gelerek dikkatini verir ve sonra yetişkin yiyecek ya da kuru bez gibi bir birincil pekiştireç verir. Küçük bir çocuk, belirli bir hareketinden dolayı övgü duyabilir ve bir kurabiye alabilir; kısa süre içinde övgünün kendisi pekiştireç hâline gelir çünkü kurabiyeyle ilişkilendirilir. Daha sonra, diğer koşulu pekiştireçler, var olan koşullu pekiştireçlerle eşleştirilerek uyarıcı hâline gelebilir. Örneğin, bir yetişkin, çocuğa övgüde bulunurken genellikle gülümser ve yalnız gülümseme kendi kendine pekiştirir hâle gelir (Yüksek dereceli koşullamaların yeni uyarıcıların var olan koşullu uyarıcılarla nasıl bağlantılı hâle geldiğini hatırlayın.). Koşullu pekiştireçler doğuştan faktörlere değil öğrenmeye dayandığından, bu tür pekiştireçlerin potansiyel aralığı neredeyse sınırsızdır. Toplumumuzda belki de en güçlü pekiştireç hem birincil hem de koşullu çok sayıda diğer pekiştireçleri elde etmede kullanılan paradır.

Bir pekiştireç aracılığıyla tepki sıklığını arttırma süreci olan *pekiştirme*, aynı anda hem basit hem de ustacadır. Uygun bir pekiştirme için önemli olan bir unsur yakınlıktır -yani, pekiştireç tepkinin hemen ardından gelmelidir. Eğer çocuk istenilen bir şey yaparsa övgü *hemen* verilmelidir; aksi takdirde pekiştirecin bir sonraki tepkiyi etkileme riski vardır. Örneğin, 2 yaşındaki Johnny, pantolonunu ıslatma yerine tuvaleti kullanır. Yarım saat sonra, Johnny'nin annesi ne olduğunun farkına varır ve Johnny'ye -o anda kitaplıktan kitapları çekmekle uğraşmaktadır- övgüde bulunur. Bu durumda, pozitif pekiştirecin tuvalete gitmeyle güçlü bir biçimde ilişkilendirilmesi pek mümkün değildir ve aslında daha az tercih edilen mevcut davranışı pekiştirebilir! Ebeveynler bazen yakınlığın önemini yanlış anlarlar ama o edimsel koşullamada güçlü bir faktördür. Yanlış tepki pekiştirildiği zaman, eğilim ilkelerin işe yaramadığını varsaymaktır. Skinner bir keresinde, eğer bir deney istediğimiz gibi gitmezse hayvana 'Düzgün bir biçimde davran!' demeye yönelik cezbedici bir şey olduğunu söylemiştir. Ancak bu gibi durumlarda hayvan her zaman davranış sergiler -hata bizim anlayışımızdadır (Skinner, 1967).

Koşullamanın nasıl işe yaradığına ilişkin yanlış anlama, davranışı değiştirmeye çalışmada güçlüklere yol açabilir. Günlük yaşamda insanlar, değiştirmede başarısız olduğu şeylerde özellikle de kötü alışkanlıklar söz konusu olduğunda bahane bulma eğilimindedirler. Diyet yapacak biri ya da aşırı bir sigara tiryakisi 'İrade eksikliğim var' diyebilir. Skinner, bu tür ifadelerin hiçbir açıklayıcı değeri olmadığını ve aslında durumun gerçek dinamiklerinin belirsiz olduğunu iddia etmiştir. Örneğin, sigara içen biri belirli bir zaman sonra akciğer kanseri olacağından endişelenebilir ve bu yüzden sigarayı bırakmak ister. Denemesi başarısız olduğu zaman kişisel zayıflığı yüzünden olduğu sonucuna varır. Aslında, onlar gerçek pekiştireçleri -nikotin, eğlenceli anlar, olası akran kabulü ve benzeri koşullu pekiştireçleri- göz ardı etmek-

Günümüz dünyası: Video oyunları

Son 20 yılda yeni bir eğlence şekli hayatımıza girdi: Video oyunları. Bazı insanlar bunun iyi bir şey olduğunu söylerken, bazıları bunun kötü bir şey olduğunu söyler. İyi ya da kötü (ve her ikisinden de olabilir) hiç şüphesiz çoğu insan her gün bu oyunları oynayarak saatler harcıyorlar, hatta bazıları bağımlı olma derecesine kadar gidiyor. İnsanlar bu oyunlara neden bu kadar çok zaman harcarlar? Skinner bunu 'Belli ki oyun oynarken pekişitiriliyorlar' biçiminde yanıtlardı. Skinner'ın pozitif pekiştirmenin tanımı gereği bu *apaçıktır*: Pozitif pekiştirme davranışı arttırır. Ve video oyunları oldukça pekiştiricidir. Öncelikle, çoğu video oyununda geri bildirim (kendi başına pekiştireçtir) anında gelir: Birinin doğru bir biçimde yanıtladığı bilgiler tepkinin hemen ardından gelir ve genellikle puanlar, ışık yanıp sönmeleri, ekran tebrikleri, daha yüksek bir oyun oynama düzeyine ilerleme gibi şeyler buna eşlik eder. Geri bildirim, oyunun tek pekiştiren kısmı değildir yine de. Herhangi bir durumda olduğu gibi, neyin pekiştireç olduğu farklı bireyler için farklılık gösterir. Örneğin, pekiştirme, akranların hayranlığı, oyundaki usta meydan okumalar, 'kendi rekoru'na ulaşma ve benzeri şeyler nedeniyle olabilir. Richard Wood ve arkadaşları (2004), video oyunları oynayan üniversite öğrencilerine yönelik neyi önemli (diğer bir deyişle, pekiştirici) bulduklarını soran bir çevrimiçi anket çalışması yapmışlardır. Buldukları şeyler şunlardır:

- Özellikle grafiklerin tam şekli cinsiyet farklılıkları ortaya koysa da iyi kalite, gerçekçi ses ve grafikler hem erkekler hem de kadınlar için önemli olmuştur. Kadınlar nazik, kurguya dayalı teması olan çizgi film benzeri grafikleri tercih ederken, erkekler savaş simülasyonları ya da spor yarışları gibi rekabetçi, aksiyon temelli, sürükleyici olayları tercih etmektedir.
- Diğer oyuncularla çevrimiçi olarak rekabet etme ya da ittifak kurma becerisi kadınlar için bu kadar çok olmasa da erkekler için önemli/pekiştirici olmuştur. (Bunun neden böyle olduğuna ilişkin yorum yapabilir misiniz?)

Beklendiği gibi, video oyunu oynamada başarılı olma insanları iyi hissettiriyor ve onları daha fazla oynamaları için teşvik ediyor (Chumbley ve Griffiths, 2006). Hiç merak etmeyin bağımlısı olmak çok kolay!

Ve bazı insanlar, gerçekten de bağımlısı oluyor. Video oyunu oynayan bazı insanlar, bağımlılığın davranışsal belirtilerini gösterirler (Griffiths, 2010; Thomas ve Martin, 2010; Young, 2009). Oyun bağımlılığının uyarıcı belirtileri oyunla ilgili zihin meşguliyeti, oyun aktivitileriyle ilgili yalan söyleme ya da gizleme, diğer uğraşlara olan ilginin azalması, sosyal geri çekilme, öfke ve eleştiriye karşı aşırı duyarlılık ve olumsuz sonuçlarına rağmen sürekli kullanımı içerir (Young, 2009). Video oyunlarının ergenlerde bağımlılık yapıcı bazı olumsuz sonuçları olarak bulunan şeyler okul başarısında azalma, uykusuzluk ve intihara yönelik düşüncedir.

tedir. Sigara içme eylemiyle ilgili bu *anlık* pekiştireçlerle karşılaştırıldığında, *gelecekteki zaman* için daha iyi sağlığın algılanan değeri, bırakma tepkisi üzerinde çok daha az etkili olmaktadır. Dolayısıyla, hem pekiştireçlerin *ne* olduğunun hem de *ne zaman* alındığının davranışın dinamiklerini anlamada önemli bir rolü vardır (Örneğin, video oyunlarının pekiştirici değeri *Günümüzün dünyası: Video oyunları*'nda tartışılmıştır.).

olumlu pekiştireç edimsel koşullamada, tepkinin ardından geldiği zaman tepkinin gelecekte yapılma olasılığını arttırmaya yarayan uyarıcı

olumsuz pekiştireç edimsel koşullamada, tepkinin ardından geldiği zaman tepkinin gelecekte yapılma olasılığını azaltan itici uyarıcı

Daha önce belirtildiği gibi, pekiştireçler davranışı değiştirme olasılığı bulunan uyarıcılardır. Bu doğru olsa da belirtmek gerekir ki, şimdiye kadar konuştuklarımız sanki bütün pekiştireçlerin istenilen/arzu edilen şeylermiş gibi olduğudur. Ancak Thorndike'ın 'tatmin edici sonuçlar' ve 'tatmin edici olmayan sonuçlar' arasında ayrım yaptığı gibi, Skinner da tüm pekiştireçlerin birbirine benzer olmadığını kabul etmiştir. Aslında, şu ana kadar bahsettiğimiz örnekler, Skinner'ın tatminin sezgisel kavramlarıyla değil davranış üzerindeki etkileriyle tanımladığı **olumlu pekiştireçlere** karşılık gelmektedir: Eğer tepkinin ardından gelen bir pekiştireç bu tepkinin gelecekte olma olasılığını arttırıyorsa, bu olumlu bir pekiştireçtir. Günlük hayatta, olumlu bir pekiştireç 'ödül' olarak adlandırdığımız şeye benzer -ancak elbette Skinner, bilimsel amaçlar için tam ve doğru olmadığı için bu tür sözcükleri reddedecektir. Buna karşılık, Skinner, davranışın gelecekte olma olasılığını azaltan bir pekiştireci **olumsuz pekiştireç** olarak adlandırmıştır. Bu, Thorndike'ın tatmin edemeyen sonuçlarına eşdeğer olacaktır; günlük hayatta, hoşa gitmeyen ya da itici şeylerdir. (Not: Bazı araştırmacılar 'olumsuz pekiştireçler' yerine 'cezalandırıcılar' terimini kullanıyor ancak burada Skinner'ın kullanımıyla devam edilecektir.) Olumlu pekiştireçler gibi olumsuz pekiştireçler de birincil ya da koşullanmış olabilir: Olumsuz

	Birincil	Koşullu
Olumlu	Yiyecek Su Barınma	Dikkat Övgü Para
Olumsuz	Fiziksel darbe Yakıcı ısı Elektrik şoku	Yok sayılma Eleştiri Para cezaları

Şekil 3.8 Pekiştireç Türleri Tabloda görüldüğü gibi, hem olumlu hem de olumsuz pekiştireçler birincil ya da koşullu olabilir. Bahsedilenlerin örnekler olduğunu, olasılıkların bütün bir listesi olmadığını unutmayın; Skinner, aynı zamanda herhangi bir pekiştireci tanımlamanın sadece belirli bir duruma ilişkin olarak yapılabileceğini de öne sürerdi!

birincil pekiştireçler fiziksel bir darbe ya da elektrik şoku gibi zarar veren ya da hayatta kalmayı tehdit eden sonuçlardır. Olumsuz pekiştireçler birincil olumsuz pekiştireçlerle ilişkilendirilerek koşullu da olabilir. Örneğin, bir çocuk eleştiri ya da 'kötü' sözcüğünü vurulmayla ilişkilendirebilir; eleştiri o zaman olumsuz bir koşullu pekiştireç hâline gelir (Çeşitli pekiştireç türlerine genel bir bakış için bk. Şekil 3.8.).

İlk bakışta, olumlu ve olumsuz pekiştireçlerden bahsetmek, Thorndike'ın tatmin eden ve tatmin etmeyen sonuçlarından çok da farklı görünmeyebilir. Gerçekten de bazı eleştirmenler bir uyarıcının değerini onun davranışı nasıl etkilediğini gözlemlemeden belirleyemeyeceğimiz için, etki yasası ve pekiştireç tanımının her ikisinin de döngüsel olduğunu öne sürmüştür. Örneğin, bir şeyin olumlu bir pekiştireç olduğunu yalnızca davranış olasılığını arttırmasıyla sonuçlandığını gördüğümüz zaman biliyoruz. Bu konu hâlâ tartışma konusudur ama bir sonraki kısımda göreceğimiz gibi, tepki ve davranışı etkileyen pekiştireç arasındaki ilişkinin nasıl analiz edildiğine ilişkin Skinner'ın Thorndike'dan çok daha ileriye gittiğini belirtmek gerekir.

Pekiştirme izlerlikleri

Genel olarak, edimsel tepkiler birey tarafından özgürce üretilmektedir ancak bir tepkiyi yapma olasılığı önceki seferlerdeki sonuçları tarafından belirlenir. Örneğin, eğer Tim'e akşam yemeğindeki bezelyesini bitirdikten sonra kurabiye verilirse, ileride bezelyesini yemesi muhtemeldir. Dolayısıyla, davranış (bezelye yeme tepkisi) ve sonucu (olumlu pekiştireç olarak kurabiye) arasında bir ilişki vardır. Skinner'ın terminolojisinde, tepki ve pekiştireç arasındaki ilişki **pekiştirme izlerliği** (contingency of reinforcement) olarak adlandırılmaktadır ('İzlerlik', bir şeyin başka olaya nasıl bağlı olduğunu tanımlar.). Skinner'ın da fark ettiği gibi, izlerliği tanımlamak davranıştaki değişiklikleri anlamak için güçlü bir araçtır.

pekiştirme izlerliği edimsel koşullamada, tepki ve pekiştireç arasındaki ilişkinin tanımı

olumlu pekiştirme edimsel koşullamada, tepkinin hemen ardından istenilen/arzu edilen bir uyarıcının (olumlu pekiştireç) takip etmesiyle tepki olasılığını arttırma işlemi

Daha önce de belirtildiği gibi, izlerliğin bir türü *pekiştirme*dir. Pekiştirme, *her zaman* tepki olasılığında *artışla* sonuçlanır. Yukarıdaki örnekte, kurabiyenin olumlu bir pekiştireç olduğunu ve bezelye yeme olasılığının artacağını anlamak kolaydır. Böylece, bir tepki hemen ardından olumlu bir pekiştireç tarafından takip edildiğinde, tepki daha olası hâle gelir; Skinner bu işleme **olumlu pekiştirme** adını vermiştir çünkü bu, olumlu bir pekiştireç kullanarak pekiştirmedir.

İkinci olası izlerlik, bir tepki hemen ardından *olumsuz* bir pekiştireç tarafından takip edildiği zamandır. Bu itici bir sonucu temsil ettiğinden, bunun tepkinin gelecekte yapılma olasılığını arttıracağını düşünüyor musunuz? Açıkçası, yanıt hayırdır -aslında, tepki *daha az* olası hâle gelecektir. Örneğin, 3 yaşındaki Sally elektrik prizini iğneyle dürter ve elektrik çarpar. İleride, Sally bu hareketi muhtemelen tekrarlamayacaktır! Tepki olasılığı artmadığından bu, *pekiştirme* durumu olarak adlandırılamaz. Günlük hayatta, bu muhtemelen 'cezalandırma' olarak adlandırılacaktır -ve edimsel koşullamada kullanılan terim de budur. (Skinner'ın bir terimi

cezalandırma edimsel koşullamada, bir tepkinin olumsuz pekiştireç tarafından takip edilmesiyle tepki olasılığında azalmayla sonuçlanan işlem

olumsuz pekiştirme edimsel koşullamada, tepki olasılığını arttırmak için tepkinin itici bir uyarıcının hemen sonlanmasına ya da kısıtlanmasına yol açtığı bir işlem; tepki sıklık açısından arttığı için bunun cezalandırmayla eşdeğer olmadığını dikkate alınız.

bariz gündelik anlamıyla benimsediği nadir örneklerden biridir!) **Cezalandırma**yı, bir tepkinin *olumsuz pekiştireç* tarafından takip edilmesiyle tepki olasılığında azalmayla sonuçlanan bir işlem olarak tanımlamıştır.

Olumlu pekiştirme ve cezalandırma arasındaki ayrım Skinner'ın çerçevesinin odak noktasına iner. Öğrenmenin dinamiklerini anlamak isteyen biri, yer alan izlerliği tanımlayabilmek zorundadır. Örneğin, ebeveynler ve öğretmenler yaramazlık yapan bir çocuğa onu azarlayarak tepki verir. Niyet, tabii ki de istenmeyen davranışı azaltmaktır -yani, *cezalandırma* kullanmaktır. Yine de çocuğun yaramazlık yapmaya devam etmesi ve hatta daha da rahatsız edici hâle gelmesi bazen olan bir şeydir. Hayal kırıklığına uğramış yetişkin 'Johnny'nin nesi var bilmiyorum! Onu ne kadar çok cezalandırırsam o kadar kötü davranıyor!' diye feryat eder. Skinner, duruma çocuğun gözünden bakarak yanıt verirdi (çünkü çocuk pekiştireci alandır). Rahatsız edici davranışın *arttığı* göz önüne alınırsa, Skinner, açıkçası çocuğun pekiştireç aldığını ve dolayısıyla pekiştirecin (azarlama) aslında çocuk için olumlu bir pekiştireç olduğunu söylerdi! İlk bakışta bu saçma gelebilir ama aslında azarlama, çocuğa dikkat etmeyi gerektirir -ve dikkat, özellikle de ihmal edilen bir çocuk için güçlü bir olumlu pekiştireçtir. Yoğun bir yetişkinin sessizce oynayan bir çocuğu ihmal etmesi ama yaramazlığa hemen tepki vermesi genellikle olan bir şeydir; bu yüzden, daha fazla dikkat çekmek için çocuk giderek daha fazla yaramazlık yapar. Bu örnekteki kıssadan hisse, pekiştirecin önemini, pekiştireci veren çevrenin (bu durumda aile) değil, *organizmanın* (yani, çocuğun) belirlediğidir.

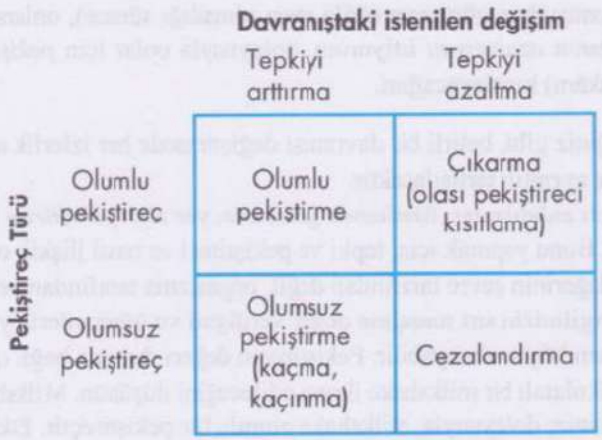
Pekiştirme ve cezalandırma, edimsel koşullamadaki en yaygın izlerlikleri temsil eder -bir katırı eğitmek için 'havuç ve sopa'[6] kullanmaya yönelik eski zaman düşüncesine kabaca eşdeğerdir. Ancak pekiştireçler davranışla daha dolaylı yollarla da ilişkili olabilir. Örneğin, olumsuz bir pekiştireci (itici bir uyarıcıyı) *sonlandırarak* ya da *kısıtlayarak* da davranışta artışa yol açmak mümkündür; bu işlem **negatif pekiştirme** olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, bir genç dağınık odasını toplaması için bir ebeveyni tarafından durmadan azarlanmaktadır. Bu durumda, durmadan azarlanma hoş olmayan bir şeydir -olumsuz bir pekiştireç. Genç eninde sonunda (istemeyerek de olsa) odasını topladığı zaman ebeveyni azarlamayı bırakır. Eğer buna edimsel koşullama açısından bakarsak, istenilen tepki odanın temizlenmesidir. Tepki yapılmadıkça olumsuz bir pekiştireç verilir (durmadan azarlama). Tepki nihayet yapıldığında olumsuz pekiştireç son bulur!

Verilen bu örnekte, genç azarlanmayı ortadan kaldırmak -yani, var olan olumsuz bir pekiştireçten kaçmak- için tepkide bulunuyor. İleride, ebeveyn hoşnutsuzluğunun ilk işaretlerinde azarlama gerçekten başlamadan önce tepki verebilirler. Bu durumda, pekiştireç verilmeden önce bundan *kaçınmak* için tepki vermiş olacaktır. (Bu durumda, tepkiyi yapma olumsuz pekiştireci kısıtlamaya yol açar.) Dolayısıyla, olumsuz pekiştirme aslında iki türlüdür: *Kaçma* ve *kaçınma*. Normalde, başlangıçtaki öğrenmeler tepki yapılana kadar olumsuz pekiştireci sunmayı gerektirir (yani, kaçma); daha sonra, birey sıralamayı önceden tahmin eder ve olumsuz pekiştireç sunulmadan önce tepki verir (yani, kaçınma). Hoşa gitmeyen bir durumdan (dişçinin ofisinden ayrılma gibi) kurtulunca yaşanan 'rahatlık hissi' *kaçma*nın bir özelliğidir. Benzer bir biçimde, bazı durumlarda (örneğin, eğer büyük, darmadağınık bir yabancı, ıssız bir sokakta size yaklaşırsa) hissedilen ileriye yönelik korku, beklenen hoş olmayan durumdan (saldırgan bir yabancıyla karşılaşma) *kaçınmak* için bir tepkiyi (yolun karşı tarafına geçmek gibi) tetikleyebilir.

çıkarma (omission) (aynı zamanda 'olumlu ceza' olarak da adlandırılır) edimsel koşullamada, tepkinin olumlu bir pekiştirecin sonlanması ya da kısıtlanmasıyla takip edilmesiyle tepki olasılığında azalmayla sonuçlanan işlem

Eğer izlerliklerle ilgili yukarıdaki yazılanları yeniden gözden geçirirseniz, davranış ortaya çıktığında olumlu bir pekiştireci sonlandırmaya ya da kısıtlamaya dayanan dördüncü bir olasılığın olduğu görülebilir; olumlu pekiştireci çıkarmayı (sağlamamayı) içerdiği için bu izlerlik **çıkarma** (omission) olarak adlandırılmaktadır. Çıkarmayı anlamak için, eğer davranışınız olumlu bir pekiştireci kaybetmenize yol açarsa nasıl tepki vereceğinizi düşünün. Örneğin, bir genç eve çok geç gelir ve bunun bir sonucu olarak sürüş ayrıcalıklarını kaybeder. Tahmin edebileceğiniz gibi, eğer bir tepki olumlu bir pekiştirecin sonlanmasına ya da kısıtlanmasına yol açarsa, davranış daha az olası hâle gelecektir. (Çıkarmanın etkileri, tepki olasılığını azaltması bakımından cezalandırmanın etkileriyle benzer olduğundan bazen 'olumlu cezalandırma' olarak da adlandırılır.) (Dört izlerliğin özeti için bk. Şekil 3.9)

[6] (*ç.n.* Havuç ve sopa İngilizce bir deyimdir. Ödül ve cezayla ilişkili olarak kullanılan bu deyim aynı zamanda katırın önüne havuç sarkıtarak yürümesini sağlamak anlamına da gelir).



Şekil 3.9 Pekiştireç İzlerlikleri Skinner, edimsel tepkilerin nasıl değiştiğini anlamak için hem pekiştireç türüne hem de onun tepkiyle ilişkisine bakılması gerektiğini öne sürmüştür. (Pekiştirme biçimlerinin tanımları için metine bakınız.)

Pekiştirme izlerliklerini karıştırmamak çoğumuz için ustalık ister, o yüzden iki örneğe bakalım. Birincisinde, farz edelim ki sevgilinizin sizi dikkatle dinlemesini istiyorsunuz.

1. *Olumlu pekiştirme:* 'Dikkat istiyorum, dolayısıyla bunu aldığım zaman sırt masajı yaparak karşılık vereceğim.' Amaç dikkati *arttırmaktır*, dolayısıyla bunu başarmak için bir uyarıcı (sırt masajı-*olumlu pekiştireç*) vererek dikkati sürdürebilirsiniz.
2. *Olumsuz pekiştirme:* 'Dikkat istiyorum, dolayısıyla bunu aldığım zaman somurtmayı bırakacağım.' Yine amaç dikkati *arttırmaktır* ve bu sefer somurtmaya son veren bir davranışla (*olumsuz pekiştireç*) buna ulaşılıyor.
3. *Cezalandırma:* 'Dikkat istiyorum, sevgilim beni dikkatle dinleme dışında herhangi bir şey yaparsa somurtacağım.' Artık amaç dikkat dışındaki diğer bütün davranışların sıklığını *azaltmaktır*, dolayısıyla bu davranışlardan herhangi biri ortaya çıktığında davranışın ardından bunu başaracak bir uyarıcı (somurtma-*cezalandırma*) gelecektir.
4. *Çıkarma:* 'Dikkat istiyorum, dolayısıyla sevgilim beni dikkatle dinleme dışında herhangi bir şey yaparsa (örneğin, beni dinlemek yerine tv izlerse), onunla konuşmayacağım ve odayı terk edeceğim.' Yine, amaç dikkat dışındaki diğer bütün davranışların sıklığını *azaltmaktır*, dolayısıyla bu davranışlardan herhangi biri ortaya çıktığında, davranışın ardından varlığınız ya da dikkatiniz gibi olası *olumlu pekiştireçler* çıkarılacaktır.

İkinci örnek, öğrencilerin kaytarması yerine daha fazla ve daha sıkı çalışmasını isteyen bir profesördür.

1. *Olumlu pekiştirme:* 'Öğrencilerimin kaytarmaları yerine daha fazla çalışmasını istiyorum, dolayısıyla yaptıkları ekstra çalışmalar için onlara ekstra puan vereceğim.' Ders çalışma davranışının *artmasını* istiyorum, dolayısıyla bu değişimi başarmak için öğrencilere bir uyarıcı (puan-*olumlu pekiştireç*) vereceğim. Dikkat ederseniz kaytarma problemini çözmeye çalışmıyorum, yalnızca istenilen çalışma davranışının artmasına odaklanıyorum.
2. *Olumsuz pekiştirme:* 'Öğrencilerimin kaytarmaları yerine daha fazla çalışmasını istiyorum, dolayısıyla onlara iyi notlar alana kadar onları gözlem altında tutacağımı söyleyeceğim.' Çalışmanın *artmasını* istiyorum, dolayısıyla öğrencilerime kaçmak ya da kaçınmak isteyecekleri bir uyarıcı (gözlem altına alma-*olumsuz pekiştireç*) sunuyorum. Yine, kaytarma problemini çözmeye çalışmıyorum, ilgilenilen tek davranış çalışma.
3. *Cezalandırma:* 'Öğrencilerimin daha fazla çalışmalarını istiyorum, dolayısıyla sınıfa gelmedikleri her zaman puanları düşüreceğim.' Artık kaytarmayı azaltmak istiyorum, dolayısıyla bu değişimi başarabilecek bir uyarıcıya (puanları düşürme-*cezalandırma*) başvuruyorum. Dikkat ederseniz artık ben olmadığım zaman sınıfa gelen öğrencilerin sınıf dışında kaytarmadığını varsayıyorum -göreceğimiz gibi zayıf bir varsayım.

4. *Çıkarma*: 'Öğrencilerimin kaytarmaları yerine daha fazla çalışmasını istiyorum, dolayısıyla eğer onları kafeteryada arkadaşlarıyla konuşurken görürsem (öğle arası olmadığı sürece), onlara ekstra puan verme imkânını reddedeceğim.' Kaytarmanın *azalmasını* istiyorum, dolayısıyla onlar için *pekiştirici* olabilecek bir uyarıcıyı (ekstra puan kazanma imkânı) kısıtlayacağım.

Bu örneklerde fark edebileceğiniz gibi, belirli bir davranışı değiştirmede her izlerlik mutlaka eşit bir biçimde etkili değildir; bu konu aşağıda daha ayrıntılı tartışılacaktır.

Pekiştirme işlemiyle ilgili anlatılanları özetlemek gerekirse, yer alan *pekiştirme izlerliğini* belirleyerek davranışın dinamikleri anlaşılabilir. Bunu yapmak için, tepki ve pekiştireci *ve* nasıl ilişkili olduklarını belirlemek gerekir. Bunu yaparken, pekiştirecin değerinin çevre tarafından değil, organizma tarafından belirlendiğini unutmamak gerekir. Yukarıdaki örneklerde, sevgilinizin sırt masajına değer verdiğini ve öğrencilerin yüksek notlara değer verdiğini *varsayıyoruz* ama aslında durum böyle olmayabilir. Pekiştirecin değeri duruma bağlı olarak değişebilir.

Eğer şarkı söylerseniz çikolatalı bir milkshake ikram edileceğini düşünün. Milkshake'i sevdiğinizi varsayarsak muhtelemen şarkı söyleyeceksiniz; dolayısıyla, milkshake olumlu bir pekiştireçtir. Etkileyici performansınıza dayanarak, eğer başka bir şarkı söylerseniz ikinci bir milkshake ikram edilecek. Bunu yaptınız ama ikinci milkshake'i daha yavaş içtiniz. Bitirdiğinizde, başka bir şarkı için üçüncü bir milkshake teklif edildi. Bu noktada, başka bir milkshake ihtimali çok çekici değildir ve şarkı söylemeyi reddedersiniz. Dolayısıyla, *olumlu* bir pekiştireç olarak başlayan bir şey artık *olumsuz* bir pekiştireç hâline gelmektedir. Milkshake'ler değişmemiştir ama organizma için değeri değişmiştir -ve önemli nokta budur. Davranışı anlamak için, yer alan izlerliği belirlemek amacıyla davranışın nasıl değiştiğine bakmak gerekir. Skinner'ın dediği gibi, organizma her zaman davranış sergiler: Bazen yanlış olan bizim anlayışımızdır.

Kendiniz deneyin

Edimsel davranışın izlerliğini daha ayrıntılı bir biçimde anlamak için aşağıdaki durumları göz önüne alın:

- Çok sıkı çalıştınız ve işvereniniz sıkı çalışmaya devam etmenizi istiyor. Bunu nasıl yapabilir? Maaşa zam mı tercih edersiniz yoksa daha az gürültü ve dikkat dağıtıcı olan yeni bir ofise taşınmayı mı tercih edersiniz? Değerleri açısından değişse de her ikisi de sizin için olumlu pekiştireç olur muydu? Eğer biri aslında olumsuz bir pekiştireç olursa, bu çalışmanızı nasıl etkilerdi?
- Düşünmeden, arkadaşınızın duygularını incitecek bir şey söylediniz. Arkadaşınızın artık belirli seçenekleri var. Örneğin, size kızgın bir biçimde tepki verebilirler ya da bir süre sizinle konuşmayabilirler. Bu seçeneklerin her ikisiyle de arkadaşınızın duygularını incitmeyi bırakmayı öğrenebilirsiniz (diğer bir deyişle, bu davranış azalacaktır). İkisi aynı izlerlik midir? Hangisini tercih ederdiniz? Neden?

Edimsel koşullama olgusu

Şekillendirme ve öğrenme süreci

Bahsettiğimiz tüm örneklerde, pekiştireç, var olan bir tepkinin olma olasılığını değiştirmek için kullanılmıştır. Bu, pekiştirmenin gücünü gösterse de aynı zamanda bir sorun da oluşturmaktadır. Hiç ortaya çıkmayan bir tepki pekiştirelemeyeceği için yeni davranışlar nasıl gerçekleşir? Ve edimsel ilkeler, karmaşık davranışların gelişimini nasıl açıklayabilir? Örneğin, bir çocuk yürümeyi nasıl öğrenir ya da bir yetişkin piyano çalmayı nasıl öğrenir? Bilmeniz gereken faktörlerden biri, karmaşık davranışların birdenbire tam olarak şekillenmiş bir biçimde ortaya çıkmadığıdır. Bunun yerine, sonradan birleştirebilecek bir dizi basit davranıştan oluşma eğilimindedirler. Bir çocuk, ilk adımlarını atmadan önce emeklemeyi ve kendini yukarı kaldırmayı öğrenir. Piyano çalma, ellerinizi ve bedeninizi piyanoda nasıl konumlandıracağınızdan müzik notalarını tanımaya, çalarken pedalları kontrol etmeye kadar bütün bir tepki setini içerir. Dolayısıyla, karmaşık davranışlar, daha sonra pekiştireç alma açısından tek bir tepki olarak düşünülecek bir dizi olarak birleştirilmiş basit tepkiler serisi olarak düşünülebilir.

Bu tanım, karmaşık tepkileri açıklasa da yeni tepkilerin nasıl meydana geldiğini hâlâ açıklamıyor. Skinner, değişkenlik ve özgünlüğü 'davranışsal sürüklenme' biçimleri olarak açıkladı. Yani, edimsel davranış, belirli bir tepki için pekiştirmenin yokluğunda, zamanla birtakım değişiklikler gösterme eğiliminde olur. Bu değişimlerin çoğu basitçe rastlantısaldır ama sürüklenmenin olacağı gerçeği bazen yeni davranışların oluşacağı anlamına gelir -ve böyle olunca pekiştirilebilir. Bu, istenilen yeni davranışların şekillendirme olarak adlandırılan bir işlem aracılığıyla teşvik edilebileceği anlamına gelir.

Şekillendirme, istenilen bir tepkiye yönelik *ardışık yaklaşmaları* (successive aproximations) pekiştirme işlemi olarak tanımlanır. İşlem, birisinin (bir deneyci, bir ebeveyn vb.) zihninde davranışsal bir amacı olduğunu ve pekiştirecin verilmesini buna göre kontrol edebileceğini varsayar. Örneğin, çoğu edimsel araştırma hayvanların (beyaz bir sıçan gibi) Skinner kutusu içindeki bir manivelaya basmalarını içerir. Sıçanlar manivelaya basmayı yapabilse de bu doğada doğal bir tepki değildir. Sonuç olarak, sıçan gerekli tepki için şekillendirilmelidir. (Laboratuvar asistanı olarak çalışan lisansüstü öğrencileri olarak bizim çok sayıda bu tür eğitimleri yapma deneyimimiz oldu.) Tipik olarak, eğer eğitilmemiş bir sıçan Skinner kutusu içine konulursa, etrafına bakarak ve her şeyi koklayarak yeni çevresini keşfetmeye başlar. Bölmenin bir köşesinde, kuru yiyecek taneciklerini dağıtan bir yiyecek dağıtıcı vardır. İlk olarak, sıçan mekanizma tıklamasıyla yiyecek taneciğinin ulaşmasını ilişkilendirene kadar birer birer yiyecek verir. Bu örüntü bir kez kurulunca, sıçan yalnızca manivelaya doğru yaklaştığı zaman yiyecek tanesi verilir (istenilen manivelaya basma tepkisine yönelik ilk yaklaşma). Yedikten sonra sıçan muhtemelen manivelaya doğru geri dönecektir. Eğer daha fazla yakınlaşır ya da manivelaya doğru ayağa kalkarsa (istenilen tepkiye daha yakın bir yaklaşma) başka bir yiyecek tanesi verilir. Sonunda, sıçan yalnızca manivelaya bastığı zaman yiyecek tanesi verilir -ve bu noktada, istenilen şekillendirme gerçekleşmektedir.

şekillendirme edimsel koşullamada, istenilen tepkiye yönelik ardışık yaklaşmaları pekiştirerek yeni bir tepkinin edinimini yönetme işlemi

Şekillendirme, basit ama çok güçlü bir kavramdır. Edimsel koşullama terimlerini kullanmasalar da nesiller boyu hayvan eğiticileri işlerinde aynı prensibi uygulamaktadır. Profesörlerini köşede durması için şekillendiren bir psikoloji öğrencileri sınıfı olduğuna dair, muhtemelen uydurma, bir hikâye bile vardır. Öğrenciler pekiştireç olarak defterlerine not almayı kullanmışlardır (hem dikkat etmeyi hem de ilgili olmayı işaret ettiğinden profesörler bunu pekiştirici bulma eğilimdedir). Dolaşma eğiliminde olan profesör ne zaman köşeye yaklaşsa, bütün öğrenciler hırslı bir biçimde yazar. Tam tersi yönde ilerlediği zaman hepsi kalemlerini bırakmaktadır. Dersin sonuna kadar bu devam eder, zavallı profesör köşede sıkışıp kalır!

Şekillendirme işlemi, çocuklara dil öğretimi ya da kazaya uğrayanlara temel becerileri yeniden edinmelerine yardım etme gibi daha ciddi amaçlara da uygulanmaktadır. İster bir sirkte isterse bir filmde, eğitilmiş hayvan performansını izleyen herhangi bir kimse şekillendirmenin gücüne de tanıklık edecektir. Bunu söyledikten sonra, şekillendirmeyi kavram olarak anlamanın pratikte uygulamadan daha kolay olduğunu belirtmekte de fayda vardır. Ben (W. Glassman), Skinner kutusunda manivelaya basması için sıçanı ilk kez şekillendirme girişimimi hâlâ hatırlayabiliyorum -neredeyse bir saat sürmüştü. Daha sonra, daha fazla deneyim kazanınca, genellikle 15 dakikada yapabiliyordum! Aradaki fark, değerlendirme ve zamanlamadan biriydi -yeni bir yaklaşmanın pekiştireci hak etmek için ne zaman yeterince iyi olduğuna karar verme. Eğer çok sık ödüllendirirsem, sıçan yemek yemeyle öğrenmeden daha fazla zaman harcıyordu; eğer çok seyrek ödüllendirirsem, sıçan ilgisini kaybediyordu ya da pekiştirilen son tepkinin ne olduğunu unutuyor gibi görünüyordu. Bu açıdan, şekillendirme, edimsel ilkelerle açıkça tutarlı olsa da basit bir biçimde mekanik bir işlem değildir.

Sönme

Şekillendirme, istenilen bir tepkiyi üretmek için tepkinin doğasındaki çeşitliliği kullanır. Tepki bir kere oluştuktan sonra, gördüğümüz gibi, pekiştirilebilir. Peki, pekiştirme sona ererse ne olur? Manivelaya her bastığında pekiştirilen bir sıçanı ya da oyuncaklarını her topladığında övgü duyan bir çocuğu düşünün. Eğer durum değişir ve pekiştireçler artık verilmezse organizma ne yapacaktır? Araştırmalar tarafından da desteklenen sezgisel bir yanıt, davranışın kısa bir süre devam edeceği ama artık pekiştireçlerin gelmeyeceği fark edilince davranış olasılığının azalacağı olacaktır. Pekiştireç sona erdiği zaman tepkideki bu düşüş **sönme** olarak adlandırılmaktadır (CS artık UCS'yle eşleştirilmediğinde CR'nin ortadan kaybolduğu klasik koşullamadaki sönmeyle bir paralellik görülebilir.). Dikkat ederseniz, edimsel koşullamada sönme ve cezalandırmanın her ikisi de tepkide azalmaya yol açsa da bunu farklı biçimde yaparlar: Sönme, tepki değeri onu destekleyen pekiştirecin sonlanmasıyla azaldığından dolayı pasif bir işlem olarak düşünülebilir. Öte yandan, cezalandırmada (istenmeyen) davranışı aktif bir biçimde baskılamak için itici bir uyarıcı kullanılır.

sönme edimsel koşullamada, pekiştireç sona erdiği zaman tepkideki düşüş

Sönmenin çıkarımlarından biri, etkili olması için pekiştirmenin her tepkide verilmesi gerektiğidir. Ne yazık ki, bu gerçek hayatta nadiren olur. Öğrenciler düzenli olarak çalışır ancak yalnızca ara sıra yapılan testlerden sonra pekiştirme alır. İnsanlar her gün işe gider ancak yalnızca haftalık ya da aylık olarak para alabilir. O zaman edimsel koşullamanın bu tür davranışlara uygulandığı nasıl söylenebilir?

sürekli pekiştirme edimsel koşullamada, her tepkinin bir pekiştireç tarafından takip edildiği pekiştirme tarifesi; FR 1 tarifesine eşdeğerdir.

kısmi pekiştirme edimsel koşullamada, pekiştirmenin her tepkiyi takip etmediği bir pekiştirme izlerliği

pekiştirme tarifesi edimsel koşullamada, bir tepkinin ne zaman pekiştireç tarafından takip edileceğini belirleyen koşulların tanımı.

sabit oranlı tarife edimsel koşullamada, organizmanın bir pekiştireç elde etmesi için yapması gereken tepki sayısına göre tanımlanan pekiştirme izlerliği; oran FR x olarak ölçülür, x gerekli tepki sayıdır.

değişken oranlı tarife edimsel koşullamada, bir pekiştireç almak için gerekli olan ortalama tepki sayısı bakımından tanımlanan pekiştirme izlerliği; dolayısıyla, VR 8, ortalama her sekizinci tepkinin pekiştirildiği anlamına gelir.

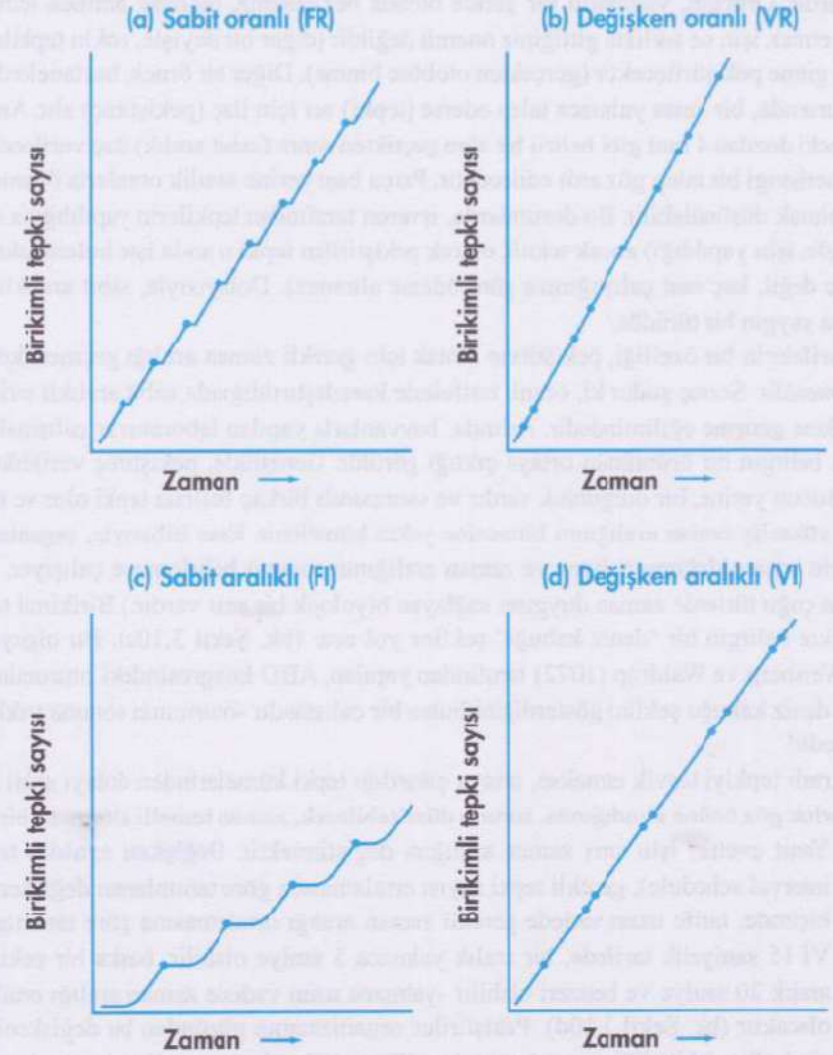
Pekiştirme tarifeleri

Çalışmasının başlarında Skinner, günlük hayatta gerçek sönme (hiçbir pekiştirmenin olmaması) ya da **sürekli pekiştirme** (her tepkinin pekiştirilmesi)'yi nadiren deneyimlediğimizi fark etmiştir. Bunun yerine, karşılaşma eğiliminde olduğumuz bunların arasında bir şeydir -bazı tepkiler pekiştirilirken bazıları pekiştirilmez. Skinner, pekiştirmenin yalnızca aralıklı olarak verildiği durumları tanımlamak için, **kısmi pekiştirme** terimini kullanmıştır. Bu tür durumlarda ne olduğunu anlamak için, kısmi pekiştirmenin çeşitli türlerine baktığı bir dizi çalışmaya başlamıştır. Skinner, çeşitli aralıklı pekiştirme türlerini ayırt etmek için **pekiştirme tarifeleri** terimini kullanmıştır (bk. Ferster ve Skinner, 1957). Genel olarak, tıpkı trenin ne zaman ayrılacağını tanımlayan bir tren tarifesi gibi, bir pekiştirme tarifesi de bir pekiştirecin ne zaman verileceğini tanımlar.

En kolay tarife, tabii ki, her tepkinin pekiştirildiği sürekli pekiştirmedir. Buna karşılık, kısmi pekiştirme, aslında sonsuz sayıda çeşitlilik içinde ortaya çıkabilir. Ancak şaşırtıcı çeşitli durumlar iki yoldan biri ile açıklanabilir: Pekiştireç verilmeden önce yapılan tepki sayısına göre ya da pekiştireçler arasında geçen süreye göre. Yapılan tepki sayısına bağlı olan tarifeler *oranlı tarifeler* olarak adlandırılırken; zamana bağlı olanlar *aralıklı tarifeler* olarak adlandırılmaktadır. Buna ek olarak, bu tür tarifeler oldukça düzenli (örneğin, her 3 tepkide, her 15 saniyede) ya da bir biçimde öngörülemeyen olabilir. Düzenli tarifeler *sabit tarifeler* olarak adlandırılırken, daha öngörülemeyen olanlar *değişken tarifeler* olarak adlandırılmaktadır. Davranışı nasıl etkilediklerini görmek için farklı türlere daha yakından bakalım.

Sabit oranlı tarifeler (Fixed ratio schedules) anlaması en kolaydır: Oran FR *x* olarak ölçülür, *x*, organizmanın pekiştireç elde etmesi için yapması gereken tepki sayısıdır (Sürekli pekiştirme her tepki pekiştirildiği için aslında FR 1'e denktir.). Dolayısıyla, FR 5, her beşinci tepkinin pekiştirileceği anlamına gelir (bk. Şekil 3.10a). Günlük hayatta bu, bir kişinin yaptığı tepki sayısına göre para ödeneceği parça başı işe benzer. Terzi bir kadın örnek olarak verilebilir. Her gömleğin dikilecek 7 düğmesi olabilir ve bir gömleği tamamlama 1$ kazandırır, bu FR 7 olacaktır. Skinner, deneylerinde, oranı arttırmanın tepki oranını arttırma eğiliminde olduğunu; tarife ne olursa olsun hayvanın alınan toplam pekiştireç miktarını korumaya çalıştığını bulmuştur (Aynı biçimde terzi kadın da gömlek başına ödeme oranı düştüğünde daha hızlı çalışmayı deneyebilir; terzi daha hızlı çalıştıkça daha fazla gömlek tamamlanır ve bir önceki ödeme oranını koruyabilir.). Laboratuvarda, güvercinler tek bir pekiştireç almak için bir düğmeyi 50 ya da daha fazla sayıda gagalayabilir! Eninde sonunda, sabit oran artsa da davranış yavaşlar ve hatta sona erebilir. Esas itibarıyla, eğer oran çok yüksekse, organizma buna bir sönme durumuymuş gibi tepki verir (Örneğin, tek bir pekiştireç elde etmek için 150 tepki gerekirse, pekiştirme sanki sona ermiş gibi görünebilir!).

İlginç bir biçimde, oran daha az tahmin edilebilir yapıldığında performans daha iyi olma eğilimindedir. **Değişken oranlı tarife** (Variable ratio schedule), bir pekiştireç almak için gerekli olan *ortalama* tepki sayısı bakımından tanımlanır (Örneğin, VR 10 ortalama her onuncu tepkinin pekiştirildiği anlamına gelir.) (bk. Şekil 3.10b). Bu, oranın uzun vadede tahmin edilebilir olduğu ancak kısa vadede gerekli tepki sayısının değiştiği anlamına gelmektedir. Bu daha çok oyunların önceden tanımlanmış bir yüzdesini ödeyen bir kumar makinesine benzer - ancak bir sonraki ödemenin tam olarak ne zaman olacağı tahmin edilemez. Bu benzetme aslında şaşırtıcı bir biçimde iyi çalışıyor, bir sonraki ödemenin büyük ödeme olacağını umarak kumar makinesinin önünde saatlerce oyun oynayan kumarcılara çok benzer biçimde, değişken oranlı tarifedeki hayvanlar da çok istikrarlı bir biçimde performans gösterme eğilimindedir. Her iki durumda da pekiştirmenin yalnızca birkaç tepkiden sonra ara sıra ortaya çıktığı gerçeği, hiçbir pekiştirmenin ortaya çıkmadığı diziler boyunca davranışı sürdürme eğilimindedir.



Şekil 3.10 Pekiştirme Tarifeleri Birikimli frekans grafiklerini kullanarak (toplam tepkiler sayılmaktadır) farklı tarife türlerinin kullanılmasıyla tepki örüntülerindeki farklılıklar görülebilir. Sabit aralıklı tarife altındaki bir pekiştireçten sonra tepki vermedeki duraklamaya ve oranlı tarife altındaki nispeten hızlı tepkilere özellikle dikkat edin.

Diğer birçok aktivite de değişken oranlı tarifeye dayanıyor gibi görünmektedir. Satış işlerinde, örneğin, bir satış temsilcisi, bir satış yapmadan önce değişen sayıda müşteriyle görüşme yapmak zorunda olabilir; böyle olsa bile ara sıra satış, davranışı sürdürmektedir. Spor balıkçıları genellikle her çıktıklarında başarılı olmaz ve 'büyük olanı' ne zaman yakalayacaklarını tahmin edemezler; böyle olsa bile bir sonraki çıkışlarının başarıya yol açabileceğini bilerek deneyime devam ederler. Dolayısıyla, değişken ve sabit oranların her ikisi de çok istikrarlı tepki vermeye yol açsa da değişken tarifeler genel olarak biraz daha iyidir.

Oranlı tarifelerde, bir pekiştireç alma, belirli sayıda tepki yapmaya bağlı olduğundan performans nispeten yüksek bir oranda olma eğilimindedir. Durum, zamanın önemli bir faktör olduğu *aralıklı* tarifelerde biraz daha farklıdır. **Sabit aralıklı tarifede (Fixed interval schedule),** bir zamanlayıcı, önceki pekiştireçten beri ne kadar süre geçtiğini belirler ve yalnızca gerekli zaman aralığı geçtikten *sonra* yapılan bir tepki pekiştirilecektir (tabii ki, eğer hiçbir tepki yapılmazsa hiçbir pekiştireç verilmez). Dolayısıyla, FI 15 saniyelik bir tarifede, pekiştireçlerin dağıtılması arasında en az 15 saniye geçmek zorundadır (gerekli zaman aralığının sonunda tepkinin yapıldığını varsayarak bk. Şekil 3.10c).

sabit aralıklı tarife edimsel koşullamada, bir tepki pekiştireç almadan önce, önceki pekiştireç verildikten sonra geçmesi gereken zaman miktarına göre tanımlanan pekiştirme izlerliği; dolayısıyla FI 5 dk. sabit 5 dakika aralık anlamına gelir.

Pekiştirmenin zamana bağlı olduğunu düşünmek garip görünebilir ama aslında bu tür tarifelerin uygulandığı çok sayıda durum vardır. Örneğin, yağmurlu bir günde otobüs beklerseniz, otobüse binmek için doğru zamanda gitmelisiniz. Kontrol etmek için ne sıklıkta gittiğiniz önemli değildir (diğer bir deyişle, çoklu tepkiler yapmak) - yalnızca *doğru* zamanda gitme pekiştirilecektir (gerçekten otobüse binme). Diğer bir örnek, hastanelerde ağrı kesicilerin verilmesidir. Çoğu durumda, bir hasta yalnızca talep ederse (tepki) acı için ilaç (pekiştireç) alır. Ancak aşırı dozdan kaçınmak için bir önceki dozdan 4 saat gibi belirli bir süre geçtikten sonra (sabit aralık) ilaç verilecektir; bu süre geçmeden önce yapılan herhangi bir talep göz ardı edilecektir. Parça başı yerine saatlik oranlarla ödeme yapılan işler de bir tür aralıklı tarife olarak düşünülebilir. Bu durumlarda, işveren tarafından tepkilerin yapıldığına dair bir varsayım vardır (diğer bir deyişle, işin yapıldığı) ancak teknik olarak pekiştirilen tepki o anda işte bulunmaktadır! (Yaptığınız şeylerin sayısına göre değil, kaç saat çalıştığınıza göre ödeme alırsınız). Dolayısıyla, sabit aralıklı tarifeler aslında pekiştirmenin oldukça yaygın bir türüdür.

Sabit aralıklı tarifelerin bir özelliği, pekiştirme almak için gerekli zaman aralığı geçmesi koşuluyla yalnızca tek bir tepki *gerektirmesi*dir. Sonuç şudur ki, oranlı tarifelerle karşılaştırıldığında sabit aralıklı tarifeler daha düşük oranlarda tepki meydana getirme eğilimindedir. Aslında, hayvanlarla yapılan laboratuvar çalışmalarında bile, hayvan duruma alıştıkça belirgin bir örüntünün ortaya çıktığı görülür. Genellikle, pekiştireç verildikten hemen sonra birkaç tepki yapılır. Bunun yerine, bir durgunluk vardır ve sonrasında birkaç belirsiz tepki olur ve nihayetinde tepki vermede kısa bir ani yükseliş zaman aralığının bitmesine yakın kümelenir. Esas itibarıyla, organizma, zamanından önce yapılan tepkilerin boşa olduğunu anlıyor ve zaman aralığının sonunu belirlemeye çalışıyor. (Gerçek bir saat kadar kesin olmasa da çoğu türlerde zaman duygusu sağlayan biyolojik bir saat vardır.) Birikimli tepki kayıtlarında bu kümelenme, grafikte belirgin bir 'deniz kabuğu' şekline yol açar (bk. Şekil 3.10c). Bu olguya ilişkin yaratıcı gösterimlerden biri Weisberg ve Waldrop (1072) tarafından yapılan, ABD kongresindeki oturumlarda kabul edilen tasarı sayısının bu FI deniz kabuğu şeklini gösterdiğini bulan bir çalışmadır -oturumun sonuna yaklaştıkça daha çok tasarı kabul edilmektedir!

Eğer niyet istikrarlı tepkiyi teşvik etmekse, ortaya çıkardığı tepki kümelerinden dolayı sabit aralıklı bir tarife uygun değildir. Bu zorluk göz önüne alındığında, sorunu düzeltebilecek, zaman temelli alternatif bir tarife var mıdır? Yanıt evettir; işin sırrı zaman aralığını değiştirmektir. **Değişken aralıklı tarife**de (Variable interval schedule), gerekli tepki sayısı ortalamasına göre tanımlanan değişken oranlıya benzer biçimde, tarife uzun vadede gerekli zaman aralığı ortalamasına göre tanımlanır. Dolayısıyla, VI 15 saniyelik tarifede, bir aralık yalnızca 5 saniye olabilir, başka bir pekiştireçten sonraki aralık 20 saniye ve benzeri olabilir -yalnızca uzun vadede zaman aralığı ortalaması 15 saniye olacaktır (bk. Şekil 3.10d). Pekiştirilen organizmanın gözünden bu değişkenlik, bir pekiştirecin kullanılabilirliğinin artık tahmin edilemediği anlamına gelir; sonuç olarak, aralığın geçip geçmediğini anlamanın tek yolu tepki vermektir. Sonuç şudur ki, değişken aralıklı tarifeler istikrarlı davranışa yol açmaktadır -yine de oranlı tarifelerden çok daha düşük orandadır. Tarife hâlâ zaman temelli olduğu için, çok hızlı tepkiler pekiştirecin elde edilme sürecini hızlandırmaz; bunun yerine, düzenli tepki vermenin amacı pekiştirecin kullanılabilir olup olmadığını basit bir biçimde kontrol etmektir.

değişken aralıklı tarife edimsel koşullamada, bir tepki pekiştirilmeden önce son pekiştireçten sonra geçmesi gereken ortalama zaman aralığına göre tanımlanan pekiştirme izlerliği; dolayısıyla, VI 15 sn. tarifesinde uzun bir süre boyunca ortalama süre 15 saniye olacaktır.

Bir benzetme sağlayan bir örnek, değişken aralıklı tarifeler altındaki davranışın doğasını açıklığa kavuşturmaya yardımcı olabilir. Bir üretim bandında kalite kontrol müfettişi olarak çalışan birini düşünün; bu kişinin rolü ürünleri geçerken izlemek ve kusurlu gördüğü ürünleri seçip almaktır. Bu durumda, görevi ihmal eden biri (örneğin, bir gazete okumak için), müşterilerden hatalı ürünlerle ilgili gelen şikâyetlere kadar birkaç ay boyunca tespit edilemeyebilir. Sonuçta, usta başı, kişiyi her iki saatte bir kontrol eder. Bu sabit aralıklı tarifeye eşdeğer olduğundan, işten kaçma niyeti olan biri yalnızca ustabaşı gelmeden hemen önce çalışmaya başlayacaktır ve ustabaşı gittikten sonra kaytarmaya devam edecektir (Bu sabit aralıklı deniz kabuğu şekline eşdeğer olacaktır). Bundan kaçınmak için, ustabaşı ziyaret saatleri aralıklarını değiştirir -aslında, değişken aralıklı tarife. Artık ziyaretler tahmin edilemediğinden, çalışan, istikrarlı bir biçimde çalışmak zorundadır ya da beklenmedik bir biçimde yakalanma riskini göze alacaktır. Sonuç, değişken oranlı tarife altındaki tipik bir davranış olacaktır - istikrarlı tepki verme! (Hızlı tepki verme için doğrudan teşvik edici bir şeyin olduğu değişken oranlı tarifelerle karşılaştırıldığında, değişken aralıklı tarifeler yavaş ancak istikrarlı tepki oranları meydana getirmektedir.)

Bu dört tarife türü, olası kısmi pekiştirme türlerinin küçük bir örneklemini oluştursa da aralıklı pekiştirmenin davranışı sürdürmek için kullanılabileceğini ve davranışın, tarifelerin belirli gerekliliklerini yansıtma eğiliminde olduğunu göstermişlerdir. Bu bağlamda, hem insanlar hem de hayvanlar, çevrelerinin gerekliliklerini tanımada ve

tepkilerini duruma uyacak şekilde uyarlamada ustalık içindedir. Bundan başka, kısmi pekiştirmeyi kullanan davranışın diğer bazı özelliklerini de belirtmek gerekir. Sürekli ve kısmi pekiştirme arasındaki en belirgin farklılık, kısmi pekiştirmede organizmanın pekiştireç elde etmesi için daha çok çalışmasıdır. Oran ya da zaman aralığının büyüklüğü arttıkça bu fark artar. Bu 'daha çok çalış, daha az öde' yönetiminin, dirençle sonuçlanacağı (azalan tepki) beklenebilir, yine de davranış, kısmi pekiştirmede sürekli pekiştirmeden *daha yüksek* bir oranda ortaya çıkma eğilimindedir (daha önce de belirtildiği gibi çok yüksek sabit oranlar haricinde). Buna ek olarak, değişken tarifeler (oranlı ya da aralıklı) eşdeğer sabit tarifeden daha fazla davranış oranı ortaya çıkarma eğilimindedir. Genel olarak, değişken oranlı tarifeler yüksek davranış oranlarının sürdürülmesinde en etkili gibi görünmektedir. Gözlemlenemeyen olayları tartışmayı gerektirdiğinden, Skinner, elbette bunun neden gerçekleştiği hakkında hiçbir zaman tahminlerde bulunmayacaktır. Yine de birincil pekiştireçlerin hayati değere sahip olması ve gereken çaba ne olursa olsun organizmanın ihtiyaçlarını karşılamak zorunda olması gerçeği dinamikler içinde yer alabilir. Örneğin, ilk avcılar çabalarına karşılık muhtemelen yalnızca kısmi pekiştirme elde ettiler ve av az olduğu zaman yine de avcılığa devam etmek zorunda kaldılar. Yiyecek arama davranışı üzerine yapılan araştırmalar, aslında hayvanların (ve büyük olasılıkla insanların) yiyecek ararken anlık sonuçlar kadar uzun vadeli bedellere de baktıkları önerisine yol açmıştır (Collier *ve ark.*, 1997).

Kısmi pekiştirme sürekli pekiştirmeden daha yüksek oranda tepkiye yol açtığından, sönme durumunda (hiçbir pekiştirme verilmediği zaman) ne olur? Genel olarak konuşmak gerekirse, *kısmi pekiştirme altında edinilen davranış, sürekli pekiştirme altında edinilen davranışlan çok daha kalıcıdır*. Standart ölçüm, pekiştireçler artık mevcut olmadığında kaç tepki yapıldığını saymaktır; bu '*sönmeye direnç*' olarak adlandırılmaktadır, daha büyük sayılar daha kalıcı davranışı göstermektedir. İlginç bir biçimde, sönmeye direncin pekiştireç mevcut olduğu zamandaki hiyerarşiye kabaca paralel olduğu görülebilir; yani, değişken tarifeler sabit tarifelerden daha fazla sönmeye dirençlidir. Bunun bir örneği, bireylerin uzun vadede kaybetmesi garanti (örneğin, kumar makineleri, rulet ve zar oyunları bu tanıma girer) olmasına karşın çok kalıcı davranışlar ortaya çıkarma eğiliminde olan kumar oynamadır. Yine, Skinner, bunun *neden* doğru olduğuna dair tahminde bulunmasa da çok sayıda araştırmacı izlerlikteki değişikliği (pekiştirmeden sönmeye) kısmi pekiştirmede fark etmenin zor olduğunu belirtmektedir. Yani, sürekli pekiştirmede, pekiştireç her tepkinin ardından gelmesi gerektiği için pekiştirmenin sona erdiği hemen belli olur.

Buna karşılık, kısmi pekiştirmenin herhangi bir türünde organizma pekiştirilmeyecek tepkileri yapmayı öğrenmektedir (beklemektedir); değişken tarife ne kadar fazlaysa pekiştirmenin kesinlikle sona erdiğini tespit etmek de o kadar uzun sürer. Şu benzetmeyi düşünün: Eğer bir süre kazanmadan kumar makinesinde oynarsanız, sizin yalnızca kaybeden bir talihsiz olmanız yerine makinenin bozuk ya da hileli olduğuna ne zaman karar verirsiniz? Her zaman ya da değişken oranla ödeme yapan makinede oynayan çocuklarla yapılan bir çalışmada, sönmeye geçiş ilk grupta çabucak fark edilirken, ikinci grup uzun sürelerde hiç kazanmadan oynamaya devam etmiştir (Lewis, 1952). Dolayısıyla, kısmi pekiştirmede pekiştirme boyunca daha yüksek oranlı tepkiler ve sönme boyunca daha fazla direnç ortaya çıkmaktadır.

Ayırt edici uyarıcı

Bu noktada, pekiştirme izlerliklerinin çok çeşitli oldukları ve bireylerin farklı durumların gerekliliklerine uyum sağlayabilecekleri net olmalıdır. Ama belirli bir durumdaki gerekliliklerin *ne* olduklarını nasıl biliyorlar? Basit bir örneği düşünün: 5 yaşındaki Manny, spagettiyi elleriyle yemeyi sever. Annesi bu davranıştan hoşlanmaz ve onu bu şekilde elleriyle yerken görünce ellerine vurur. Buna karşılık, babası davranışa karşı nispeten kayıtsız kalmakta, ne azarlamakta ne de övmektedir. Dolayısıyla, kimin olduğuna bağlı olarak Manny'nin davranışının sonuçları önemli derecede değişmektedir. Açıkçası, Manny, muhtemelen kimin olduğu ve sonucunda ne olduğu arasında bağlantı kuracak ve davranışını buna göre ayarlayacaktır -annesi olduğunda çatalla yeme ama babası olduğu zaman elleriyle yeme! Bu durumda, ebeveynler **ayırt edici uyarıcı**dır -mevcut pekiştirmenin izlerliğini işaret eden uyarıcı. Yukarıdaki durumda, Manny'nin annesi elle yemek yeme için *cezalandırmayı* işaret ederken, babası *olumlu pekiştirmeyi* işaret eder (yani, pekiştirici olduğu için Manny büyük ihtimalle elleriyle yiyor). Genel olarak, ayırt edici uyarıcılar, çevrenin özellikleri belirli bir izlerlikle ilişkilendirildiğinde ortaya çıkıyor.

ayırt edici uyarıcı edimsel koşullamada, mevcut pekiştirme izlerliğini işaret eden uyarıcı

Prensip olarak, herhangi bir izlerliğin ayırt edici bir uyarıcıyla ilişkili hâle gelmesi mümkündür. Araştırmacılar, örneğin sıçanların kola ne zaman basacağına karar vermek için ayırt

edici uyaranları kullanacağını bulmuşlardır -izlerlik oldukça pekiştirici olduğunda kola basma (sürekli pekiştirme), izlerlik pekiştirici olmadığında tepki vermeme (sönme). Diğer bir durumda, güvercinler Picasso'nun kübist tabloları ve Monet'in empresyonist tablolarını ayırt etmeleri için eğitilmiştir (Watanabe, 1995)! Gündelik hayatta hepimiz durumun algılanan izlerliğine göre ayrımlar yaparız. Örneğin, çoğu insan görünürde hiçbir polis olmadığında hız sınırlarını aşacaktır (hız yapmanın cezalandırılmadığı durum) ancak bir polis arabası (hız yapmanın cezalandırılacağı ayırt edici uyarıcı) gördüğü zaman hemen yavaşlayacaktır. Yukarıdaki Manny örneğinde olduğu gibi, çocuklar her bir ebeveyne farklı davranabilir. Partide iş yerinde olduğumuzdan farklı davranırız çünkü durum her olayda farklı davranışların pekiştirileceğine işaret eder. Dolayısıyla, ayırt edici uyarıcılar, davranışın potansiyel sonuçlarına işaret ederek yaptığımız davranışları etkileme eğilimindedir. Davranış hâlâ edimseldir, refleks değildir -ne tepki verileceği bireye kalmıştır. Örneğin, bazı insanlar ücret ödeyeceğinin belli olduğu bir otoparkı kullanmaktansa arabayı yasadışı bir biçimde park etmeyi ve ceza riskine girmeyi tercih eder. Ayırt edici uyarıcıları tanıma ve tepkimizi değiştirme kapasitemiz, değişen çevreye uyum sağlamamızı kolaylaştırır.

İzlerliğin olmadığı pekiştirme

İncelemekte olduğumuz tüm durumlarda, izlerlik tarafından açıklanan, bir tepki ve pekiştireç arasında net bir biçimde tanımlanmış bir ilişki vardır. İzlerlik türüne bağlı olarak, davranış sistematik olarak artmakta ya da azalmaktadır. Ancak bu, gerçek dünyada ne olduğunun makul bir açıklaması mıdır? Pekiştirme her zaman açıkça davranışa bağlı mıdır yoksa sonuçlar bazen rastgele bir biçimde ortaya çıkar mı? Çoğu insan, hayatta bazı olayların, en azından bizim hareketlerimizle onları kontrol etmemiz açısından rastgele olduğunu çabucak kabul edecektir. Bu, bazen pekiştirmenin de rastgele olduğu anlamına geliyor. Örneğin, eğer kaldırımda para bulursanız sizi pekiştirmek isteyen birinden kaynaklanması mümkün müdür? Ve eğer aslında bir şans olayıysa, organizmanın bu tür rastgele sonuçlara nasıl tepki vereceği hakkında herhangi bir şey söyleyebilir miyiz?

izlerliğin olmadığı pekiştirme edimsel koşullamada, bazen herhangi bir belirli tepkiden bağımsız olarak pekiştireçlerin ortaya çıktığı durum; pekiştirmenin şans şekli.

Skinner bu soruyu dikkate almış ve bu tür rastgele sonuçları, pekiştirecin varlığının ortaya çıkan tepkiyle ilişkisiz olduğu anlamına gelen **izlerliğin olmadığı pekiştirme** (non-contingent reinforcement) açısından tanımlamıştır. Skinner, güvercinleri denek olarak kullanarak bu konuya ilişkin bazı özgün çalışmalar yapmıştır. Tipik bir durumda, Skinner kutusuna zaten aşina olan bir güvercin bölme içine koyulacak ve güvercinin ne yaptığından bağımsız bir biçimde bir zamanlayıcı her 15 saniyede bir yiyecek sağlayacaktır. (*Hiçbir* tepki gerekmediğinden bunun sabit aralıklı tarifeyle aynı *olmadığını* unutmayın; aşırı bir örnek olarak, eğer güvercin uyursa yem kabına hâlâ yiyecek düşmeye devam edecektir!) Bir süre sonra Skinner ve diğer gözlemci ne olduğuna bakmak için geri dönecektir. Skinner'in açıklamasına göre (Skinner, 1948a), sekiz güvercinden yedi tanesi ayrıntılı, kalıplaşmış tepki dizileri geliştirmiştir. Bu davranışların pekiştirmenin mevcudiyetine yönelik aslında hiçbir etkisi olmadığı için, Skinner bu tür davranışları 'batıl' olarak adlandırmıştır. İddia ettiğine göre, tüm bu olanlar, tepkilerin *tesadüfen* pekiştirilmesi ve sonrasında organizmanın pekiştirilen davranışı sürdürmesiydi.

Skinner, izlerliğin olmadığı pekiştirmenin insanlar üzerinde benzer etkileri olduğunu ileri sürmüştür. Batıl davranışlar, davranışların yalnızca tutarsız bir biçimde pekiştirildiği ya da davranışın sonuç üzerinde gerçek hiçbir etkisinin bulunmadığı durumlardan kaynaklanıyor gibi görünmektedir (Bunun, davranışın sonucu *etkilediği* kısmi pekiştirmeyle aynı *olmadığını* unutmayın). Örneğin, çoğu insanın asansör kapılarını kapatmaya çalıştıkları özel ritüelleri vardır -kapının kenarına dokunma, 'kapat' düğmesine basılı tutma, hatta asansörün ağırlığını arttırmak için kısa süre zıplama! Ne yazık ki, çoğu modern asansör programlanmış bir döngüye göre çalışmaktadır ve bu yüzden insanlar zamanın akıp gitmesini sağlayan bir ritüelde bulunarak gerçekten de Skinner'ın güvercinleri gibi davranmaktadır. Benzer biçimde, uğurlu formaya sahip olmak gibi çoğu spor ritüellerinin de batıl davranışlara dayandığı görülmektedir.

Batıl davranışların, izlerliğin olmadığı pekiştirmeden dolayı ortaya çıkabildiği düşüncesi deneysel olarak gösterilmiştir -yine de ilginç bir biçimde, katılımcıların hepsi batıl bir ritüel geliştirmemiştir (Ono, 1987). Aynı zamanda, insanlar istenilen bir sonucu elde etmeye çalıştıkları zamandansa, olumsuz bir pekiştireçten kaçınmaya çalıştıkları zaman batıl inanç geliştirme olasılıkları daha fazla olabilir (Aeschleman ve ark., 2003). Yani, insanlar 'iyi şansı yakalamaya' çalışmaktansa 'şanssızlığı önlemeye' çalışmaya yönelik daha batıl inançlı oluyor. En azından, izlerliği olmayan pekiştirme, organizmaların çevresel sonuçlara karşı ne kadar duyarlı olduklarını göstermektedir.

Kendiniz deneyin

Çoğu insan merdivenlerin altından geçmekten kaçınır ya da yanlarında taşıdıkları 'uğurlu' nesneleri vardır. Günlük yaşamdaki batıl davranış örneklerinden birini düşünebilir misiniz (örneğin, kendi davranışınız ya da bildiğiniz biri için)? Davranışla ilgili görünen pekiştireci tanımlayabilir misiniz? İzlerliği olup olmadığını söyleyebilir misiniz? Batıl davranışı yapmanızın sizi daha iyi ya da daha güvende hissettirmesi ve aslında bunun olumlu sonuca katkıda bulunması mümkün müdür? Bu, Skinner'ın batıl davranışlara ilişkin yorumlarını destekliyor ya da çelişiyor gibi görünmekte midir?

Koşullamanın uygulamaları ve çıkarımları

Davranışçılıkla ilgili çarpıcı şeylerden biri, altında yatan güçlü pragmatik unsurdur. Davranışçılar, tipik olarak yalnızca davranışı anlamakla değil, aynı zamanda bu anlayışlarını gerçek dünyada *uygulamayla* da çok ilgilenmişlerdir. Watson'ın bu bölüm başında bahsedilen çocuk yetiştirme konusundaki iddiası, bu dürtünün bir örneğidir. Skinner, ütopik bir roman olan *Walden Two'yu* yazma da dâhil, toplumu şekillendirmeyle ilgili fikirlerinde genellikle açık sözlüydü (Skinner, 1948b). Daha sınırlı şekillerde, davranışçı yöntemler insan davranışlarının birçok yönüne uygulanmaktadır; bu uygulamalar çoğunlukla '**davranış değiştirme** (behaviour modification)' olarak adlandırılmaktadır. Koşullama ilkelerinin terapiye uygulanmasıyla ilgili 9. Bölüm'de daha ayrıntılı bilgi verilecek olsa da burada koşullamayla ilgili bazı genel konulardan bahsetmek uygun olacaktır.

davranış değiştirme koşullama tekniklerinin insan davranışını değiştirme amacıyla uygulanmasıdır, bu davranışlar özellikle anormal olarak tanımlanan davranışlardır.

Olumsuz pekiştireçler ve edimsel davranışın itici kontrolü

Thorndike'ın belirttiği gibi, tüm davranışsal sonuçlar birbirine benzer değildir. Para ya da övgü gibi olumlu pekiştireçler bireyler tarafından memnuniyetle karşılanırken, eleştiri ya da fiziksel ceza gibi olumsuz pekiştireçler hoşa gitmez. Bu nedenle, olumlu pekiştirme, davranış değiştirmenin bir yolu olarak, olumsuz pekiştireçlere dayanan cezalandırma ve olumsuz pekiştirmeden daha çekici gelmektedir. Skinner, 'olumlu pekiştirme daha çekicidir' gibi tanımlardan muğlak ve öznel olduğu için uzak dursa da araştırmacılar, olumlu ve olumsuz pekiştireçlerin kullanımı arasındaki farklılıkları incelemek için çeşitli yollar bulmuştur.

Olumsuz pekiştireçlerin kullanımı, organizmanın olumsuz pekiştireçlere tepki şeklinden dolayı genellikle *davranışın itici kontrolü* olarak adlandırılmaktadır. Daha önce belirtildiği gibi, itici kontrolün kullanıldığı iki yol vardır: *Cezalandırma* tepkinin sıklığını azaltmak için kullanılırken, *olumsuz pekiştirme* tepkiyi arttırmak için kullanılır (yani, tepki olumsuz pekiştireçten kaçma ya da kaçınmaya yol açar).

Cezalandırma, istenmeyen davranışla başa çıkmada muhtemelen en çok kullanılan ve yanlış anlaşılan yöntemdir. Ebeveynler, çocuklarını disipline ederken azarlamaya başvurmaktadır. İşverenler, talihsiz işçileri eleştirecek ya da tehdit edecektir. Hukuk sistemimiz bile toplum kurallarını çiğnemede cezalandırmaya dayanmaktadır. Ne yazık ki, cezalandırmanın belirtmeye değer bazı sınırlılıkları vardır.

Birincisi, *herhangi bir* edimsel pekiştirmede olduğu gibi, cezalandırmanın kullanılması tepki ve pekiştireç arasındaki **yakınlığa** (contiguity) bağlıdır - etkili öğrenme için pekiştireç tepkinin hemen ardından gelmelidir. Geciktirilen cezalandırma, tepkiyi kontrol etmede etkisiz olacaktır ya da daha kötüsü, farklı bir tepkiyle ilişkilendirilecektir. Örneğin, 5 yaşındaki Sarah, bir tabak kırar ve sonra annesine ne olduğunu anlatır. Kırılan tabak için üzülen anne, Sarah'yı azarlar -ama aslında bu olumsuz pekiştireç tabağı *kırmayla değil*, kazayı *söylemeyle* ilişkilendirilme eğiliminde olacaktır. İleride, Sarah hâlâ bir şeyleri kırabilir ama bunu itiraf edecek kadar açık sözlü olmayabilir! Aynı biçimde, köpeğinizin halınızı kirlettiğini ve iki saat sonra zararı gördüğünüz zaman, o an sessizce battaniyesinin üzerinde dinlenen köpeğinize bağırdığınızı düşünün. Yakınlığın önemini yok sayma, cezalandırmanın etkililiğini ciddi biçimde engelleyebilir (Benzer biçimde, suç ve ceza arasındaki tipik olarak uzun gecikmeleriyle hukuk sistemimizin de aynı biçimde yakınlık açısından zayıf tasarlanmış olduğu belirtilebilir.).

yakınlık edimsel koşullamada, öğrenmenin oluşması için pekiştirecin tepkinin hemen ardından gerçekleşmesi gerektiğini belirten ilke

Cezalandırmanın ikinci sınırlılığı, kaçınma davranışını teşvik etme eğiliminde olmasıdır. Okuldaki bir çocuk yanlış yanıt verdiği için öğretmeni tarafından azarlanmış olabilir. Açıkçası, öğretmenin niyeti çocuğun daha sıkı çalışmasını ve böylelikle daha doğru yanıtlar vermesini sağlamak olabilir ama gerçek sonuç oldukça farklı olabilir. Çocuk yanıt vermeyi tümüyle reddedebilir ya da o öğretmen tarafından verilen derslere bile girmeyebilir. Klasik koşullamadan dolayı, olumsuz pekiştireçle ilişkilendirilen herhangi bir uyarıcının (öğretmen, sınıf) kendisi itici hâle gelebilir ve kaçınmayı tetikleyebilir. Kaçınma tepkileri duruma yönelik olabilir ya da yalnızca olumsuz pekiştirecin kendisinden kaçınmanın yolunu bulmada kullanılabilir. Banka soyguncusu olan bir suçlu, bir keresinde kendisine 'Bu kadar yıldan sonra, banka soygununun yanlış bir şey olduğunu bilmiyor musun?' diye soran bir hapishane yetkilisiyle karşı karşıya kalmıştır. Suçlunun cevabı 'Aslında, banka soymada yanlış bir şey görmüyorum, benim sevmediğim yakalanmak!' olmuştur. Kriminologlar tarafından yapılan araştırmalar, çoğu insanın doğru olduklarına inandıkları şeyin bu olduğu için kanunlara uyduklarını göstermiştir (dürüst/erdemli hissetme olumlu pekiştirme türü olabilir); kural ihlalinin cezalandırılmasına odaklanan yalnızca çok az sayıda insandır (çoğunlukla suçlular). Suç istatistiklerinin farkında olan herkes, suçla ilişkili eylemleri belirleyen yasalara sahip olmanın kendi başına suçlu davranışları caydırmadığını çünkü buna eğilimli olanların yalnızca yakalanmaktan kaçınmaya çalışacaklarını bilir.

Cezalandırmanın kaçınmayı teşvik ettiği konusu önemli bir husustur çünkü cezalandırma, davranışı *baskılama* eğilimindedir, onu *söndürmez*. Herhangi bir edimsel tepki, onu destekleyen bir pekiştireç olduğu için meydana gelir; tepkiyi baskılamak için cezalandırmayı kullanmak yalnızca bir pekiştireci diğerine karşı yarıştırır. Daha da kötüsü, olumlu pekiştirme yalnızca kısmi pekiştirmeyle oldukça etkili olabilirken, *davranışı etkili bir biçimde bastırmak için cezalandırma sürekli olmak zorundadır*. Dolayısıyla, geçici bir süre de olsa cezalandırmadan kaçınmanın mümkün olduğu durumlarda cezalandırma, istenmeyen davranışı baskılamada tamamen etkili olmayacaktır. (Bunun, tutuklama ve mahkûmiyet oranlarının nadiren %100 olduğu hukuk sistemimiz için ne anlama geldiğini düşünün.) Bunun yerine, istenmeyen davranışları teşvik eden faktörleri belirlemek ve bu olumlu pekiştireci ortadan kaldırmak için çevreyi değiştirmeye çalışmak daha iyi olacaktır (Lerman ve Vorndran, 2002; Stein, 2011). Örneğin, bazen çocuklar yaramazlık yapar çünkü bu ebeveynlerin dikkatini hemen çeker (olumlu pekiştireç); dikkatten yoksun bırakılmış bir çocuk için, ardından gelebilecek azarlama dikkatten daha az önemli olacaktır. Sonuç, rahatsız edici davranışlarda artış, ardından daha fazla dikkat (ve azarlama) vb. olur. Ebeveynler için bunun çözüm yolu, yaramazlığı *görmezden gelmek* (söndürme) ve *aynı zamanda* çocuk sessizce oynarken ya da istenilen diğer davranışları yaparken dikkat etmeye çalışmak olabilir (Bu gibi durumlarda, uygun davranışı pekiştirme, istenmeyen davranışın söndürülmesi kadar önemlidir.).

İzlerliğin işleyiş şeklinden dolayı, olumsuz pekiştirme, itici kontrolün bir türü olarak genellikle cezalandırmadan daha etkilidir. Odak noktası, istenilen bir tepkinin artması üzerine olduğu için cezalandırmayla ilişkili baskılama problemiyle karşılaşılmaz. Buna ek olarak, cezalandırma durumunda kaçma ya da kaçınmaya yol açan edinilmiş korku, olumsuz pekiştirmede istenilen davranışı *sürdürme* eğilimindedir. Örneğin, bir çocuk okul kıyafetlerini giymeyi reddedebilir ve bunun üzerine ebeveyni çocuğa kaşlarını çatarak bakar ve sonunda giyinen çocuğa bağırmaya başlar. İleride, kaşlarını çatma çocuğun kıyafetlerini giymesini teşvik etmesi için yeterli olabilir. Olumsuz pekiştirme, tepkiyi baskılamaya değil arttırmaya yönelik tasarlandığı için cezalandırma kullanımına muhtemelen tercih edilir. Buna ek olarak, istenilen tepkiyi yapma itici uyarıcının kaldırılmasıyla doğrudan bağlantılı olduğu için, olumsuz pekiştirme istenilen davranışı işaret etmede cezalandırmadan daha etkilidir (cezalandırma yalnızca neyin *istenmediğini* işaret eder, istenilen hakkında herhangi bir şey belirtmez).

Ne yazık ki, itici kontrolün *herhangi bir* olumsuz pekiştireç kullanımıyla ilişkili bir sonucu vardır. Doğası gereği, olumsuz pekiştireçler itici uyarıcıları temsil eder ve hiçbir organizma bu tür olaylara kolaylıkla tolerans göstermez. Bu nedenle, itici kontrolün kullanımı, yukarıda bahsedilen sorunlara ek olarak anksiyeteyi, kızgınlığı ve hatta saldırganlığı teşvik etme eğilimindedir (Azrin ve Holz, 1996; Berkowitz, 1983). Bu demek oluyor ki, davranışı düzenlemek için itici kontrole bağlı olma, orijinal davranıştan bile daha az istenilen bir dizi ikincil sorunlara yol açacaktır. Örneğin, Mellon ve Moutavelis (2011), ebeveynleri itici kontrolü yüksek derecede kullanan çocuklarda kaygı bozukluklarıyla ilişkili üst düzey davranışların olduğunu bulmuştur, ayrıca Baumrind ve ark. (2010), ebeveynleri cezalandırıcı olan ergenlerin psikolojik olarak uyumsuz olmalarının diğer ergenlere göre daha olası olduğunu bulmuştur. Üstelik, van Prooijen ve ark. (2008), yetişkinlerin, cezanın adaletsiz bir biçimde dağıtıldığını algıladıkları zaman bir grup görevinde daha az işbirlikçi hâle geldiklerini gözlemlemişlerdir. Bu durumda, araştırmacı tarafından uygulanan cezanın ve algılanan adaletsizliğin her ikisinin de itici uyarıcı olduğunu dikkate alın.

Yukarıda belirtilen zorluklardan dolayı, davranışçılar, herhangi bir biçimde itici uyarıcıların kullanımının asla tercih edilen bir seçenek olmaması gerektiğini söylemektedir. Buna rağmen, cezalandırmanın hâlâ ebeveynler ve toplum tarafından sıklıkla kullanıldığı açıkça görülmektedir (Gershoff, 2002; Hicks-Pass, 2009; Lerman ve Vorndran 2002). Aksine, bir zamanlar Skinner, iyi tasarlanmış toplumların itici kontrole değil, olumlu pekiştirme (istenilen davranış için) ve sönmenin (istenmeyen davranış için) birleşimine bağlı olacağını öne sürmüştür (Skinner, 1948b).

Skinner'ın cezanın olmadığı toplum hayaline muhtemelen hiçbir zaman ulaşamayacağız -Vollner (2002)'in belirttiği gibi, itici sonuçlar ortaya çıkar ve bazen sosyal ilişkilerle hiçbir ilişkisi olmaz (örneğin, duşta yanlış musluğu açma ya da buz üstünde kayma). Yine de hem itici uyarıcıların sınırlılıklarının hem de bunların yerine kullanılacak alternatiflerin daha iyi farkında olmak potansiyel olarak değerlidir.

Kendiniz deneyin

Benim (M. Hadad) yetişkin yeğenimin, 8 yaşındayken fiziken küçük bir çocuk olduğu ve bir kış kendinden yaşça küçük ancak fiziksel olarak daha büyük olan birkaç çocuk tarafından eziyet edildiğine dair bir anısı vardır. Bir gün okuldan eve dönerken, daha küçük çocuklar onu kovalamış ve üzerine karla kaplı taşlar yağdırmıştır. Onlardan kaçamayınca, onları uzak tutmak için ayaklarına biraz kar atmıştır. Ertesi gün olayı öğretmenine anlatmış ve ciddi bir biçimde azarlanmış ve 'küçük çocuklara kartopu atmaktan' ceza almıştır. Yeğenim, anısını yeniden anlattığı zaman hâlâ öfkesi kabarıyor ve 'Bugün bile, yapmam gerekenin ne olduğunu bilmiyorum!' diyor. Davranışı değiştirmek için öğrenme ilkelerinin kullanım şekilleri hakkında bildiklerinizi düşündüğünüzde, sizce onun ne yapması gerekirdi? Öğretmenin ne yapması gerekirdi? Zorba çocuk davranışlarını değiştirmek için öğrenme ilkeleri en iyi biçimde nasıl kullanılabilir?

Klasik ve edimsel koşullamanın karşılıklı ilişkileri

Bu bölümün çoğunda, klasik ve edimsel koşullamayı sanki davranışın tamamen farklı yönleriymiş gibi tartışıyoruz. Ancak bu ikisi arasında karşılıklı ilişkilerin olduğunu bulmak şaşırtıcı olmamalıdır: Unutulmamalıdır ki organizmalar sürekli olarak hem refleks hem de edimsel olan *çok sayıda* tepki üretmektedir. Bu bakımdan, iki öğrenme türü arasındaki ayrım, refleks ve edimsel bileşenlere ayırarak davranışı analiz etmeyi kısmen kolaylaştırmanın bir yoludur. Gerçek dünyada, her iki süreç de eş zamanlı olarak ortaya çıkabilir. Bunun çarpıcı örneklerinden biri *olumsuz pekiştirme*dir. Olumsuz pekiştirmenin, tepki olasılığını arttırmak için olumsuz bir pekiştireç kullandığını hatırlayabilirsiniz. Bunun bir şekli, olumsuz uyarıcının sunulduğu ve yalnızca organizma istenilen davranışı yaptıktan sonra ortadan kaldırılan kaçmadır. Bu koşullar altında, itici uyarıcının ortadan kaldırılması bir ödül gibi etkilidir, bu yüzden davranış daha olası hâle gelir (dolayısıyla, pekiştirilir). Örneğin, elektrikli ızgara zemin aracılığıyla hafif bir şok verilen köpek, şoktan kaçmak için diğer bölmeye atlamayı öğrenecektir. Artık, şok başlamadan önce bir ışık yanarsa köpek kısa sürede şoku tahmin edecek ve şok başlamadan önce atlayacaktır. Bu, *kaçınma* hâline gelir -köpek olumsuz pekiştireçten kaçınmak için zıplıyor. Bu ilginç bir soruna yol açmaktadır: Köpek şoktan önce atladığı için orijinal pekiştirecin herhangi bir deneyimi artık yoktur -eğer olumlu pekiştirme olsaydı tepkinin *sönme*sine yol açacak bir durum. O zaman ışık her yandığında köpek neden hâlâ atlamaya devam ediyor? Işık, tabii ki de şok ortaya çıkmadan önce köpeğin tepki vermesini sağlayan ayırt edici bir uyarıcı hâline gelmiştir. Yine de en azından ara sıra şok deneyimi olmadığı hâlde köpek neden atlamada ısrar ediyor? Yanıtı, klasik koşullama aracılığıyla ışığın şok UCS'siyle ilişkilendirilen bir CS hâline gelmesi gibi görünmektedir -koşullu korku yaratmak için mükemmel bir senaryodur. Dolayısıyla, köpek *şokları kaçınmak* için değil, korkulan *ışıktan kaçmak* için atlamaya devam etmektedir! (Mowrer, 1956, Rescorla ve Solomon, 1967).

İki sürecin (edimsel ve klasik koşullama) birlikte ortaya çıktığının farkında olmak, aynı zamanda koşullu korkulara ilişkin anlayışımıza da katkıda bulunmaktadır. Watson, küçük Albert'le olan gösteriminde, koşullu korkuların kolayca söndürülmediğini keşfetmiştir. Bunun nedeni, korkulan uyarıcının (CS) *aynı zamanda* edimsel kaçma davranışını da tetiklemesi gibi görünmektedir. Bu kaçma tepkisi, UCS'nin takip edip etmeyeceğini belirleme fırsatından *önce* bireyi durumdan kurtarır -böylelikle sönme için gerekli koşulları önler. (Klasik ve edimsel tepkilerin aynı karışımı, duştayken sifon çekilme sesini duyduğumuz zaman da meydana gelir: Sesten *korkarken*, haşlanmaktan kaçınmak, için aynı zamanda su fıskiyesinden de uzağa sıçrama eğiliminde oluruz.) Korku uyarıcılarının edimsel bir tepkiyi harekete geçirdiği gerçeği, fobiler olarak adlandırılan günümüz korkuları açısından oldukça önemli bir noktadır. Eğer Watson'ın iddia ettiği gibi, bu tür korkular klasik koşullamaya dayanıyorsa, o zaman korkular orijinal deneyimden uzun bir süre sonra da büyük olasılıkla devam edecektir çünkü biz korku *ortaya çıkaran* durumlardan *kaçınırız*. Sonuç itibarıyla, korkumuzun gerçekçi olup olmadığını öğrenmek için hiçbir fırsat yoktur. Örneğin, uçmaktan korkan bir kişi, uçma konusunda isteksiz olacaktır ve bu yüzden de uçmanın güvenli olduğunu ve korkacak

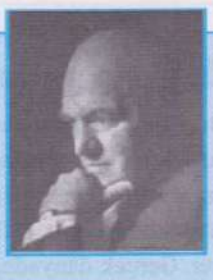
hiçbir şeyin olmadığını öğrenme şansı hiç olmayacaktır. Esas itibarıyla, korku durumuyla karşı karşıya kalana kadar korku tepkisini söndürmek için hiçbir fırsat yoktur.

Otonom koşullama ve biyolojik geri bildirim

Şu teklifi düşünün: Eğer sol elinizin ısısını arttırırken eş zamanlı olarak sağ elinizin ısısını düşürürseniz size 20 $ vereceğiz. Bir battaniye ve buz paketi alma dışında bu, imkânsız bir görev gibi görünmektedir. Sonuçta, beden ısısı istemsiz (refleks) bir işlevdir. Onu para gibi bir pekiştireçle kontrol etmeyi nasıl bekleyebiliriz? Bir zamanlar, psikologlar bu tür bir görevin imkânsız olduğu konusunda aynı fikirdeydi- neticede, refleksler klasik koşullamanın alanıydı, edimsel koşullamanın değil. İki öğrenme türünün birlikte ortaya çıkabildiğini (kaçınmayı öğrenmede olduğu gibi) gösteren kanıtlar bile, refleksler ve edimsel tepkilerin temel ayrımına meydan okumaz. Oysa şimdi, sınırların, geleneksel görüşün belirttiğinden daha belirsiz olduğunun farkındayız.

Değişim, öğrenme alanında bilinen bir araştırmacı olan Neal Miller ve sonra da Miller'le çalışan bir lisansüstü öğrencisi olan Leo DiCara tarafından tetiklenmiştir. Miller ve DiCara, edimsel pekiştirmeyi istemsiz tepkilerle kullanmanın mümkün olup olmadığını merak etmiştir. Bu ihtimal dışı gibi görünse de meditasyon gibi olgulara ilişkin veriler, bazı koşullar altında bireylerin bu tepkileri kasıtlı olarak değiştire*bildiklerine* işaret etmektedir. Orijinal prosedürlerin detayları oldukça karmaşık olsa da (kısmen felçli sıçanlarla beynin elektriksel uyarımının olumlu pekiştireç olarak kullanılmasını içerir), sonuçların etkileri hızla belirginleşti: İstemsiz tepkiler edimsel olarak kontrol *edilebilir*!

Temel düşünür: Neal Miller



Neal Miller (1909-2002) uzun kariyeri boyunca psikolojinin birçok yönüne katkıda bulunmuştur. Wisconsin'deki Milwaukee'de doğan, bir psikoloğun oğlu olan Miller, lisans derecesini 1931'de Washington Üniversitesi'nden, bir yıl sonra yüksek lisans derecesini Stanford'tan ve psikolojideki doktora derecesini 1935'te Yale'den almıştır. Miller, daha sonra Viyana'da Psikanaliz Enstitüsü'nde araştırma görevlisi olarak bir yıl geçirdi. Freudyen olarak başlamasına rağmen, Miller, davranışın daha ölçülebilir yönlerine odaklanmayla gittikçe daha çok ilgili hâle gelmiştir. Kariyeri boyunca, II. Dünya Savaşı sırasında uçak mürettebatı için seçim prosedürleri geliştirmeye yönelik çalışmış, Freudyen kavramların davranışçı bir çevirisi için John Dollard'la işbirliği yapmış ve öğrenme ve sinirbilimde öncü çalışmalar yapmıştır. Belki de en önemli katkısı otonom koşullama üzerine olan çalışmasından ileri gelmektedir. Çığır açan çalışmaları öğrencisi Leo DiCara'yla yapılanlar olsa da çalışmasının temeli 1930'larda başlayan motivasyon, davranış ve beyine yönelik ilgisine kadar uzanmaktadır. DiCara ve Miller'ın çalışmaları başlangıçta birçok kişi tarafından şüpheyle karşılanmıştır ancak biyolojik geri bildirim prosedürleri artık tıbbi tedavinin standart bir şeklidir. İlk başlardaki Freudyen günlerinden sonra, özellikle de öğrenme alanındaki katkılarıyla, 1961'de APA başkanlığı dâhil birçok ödülle onaylanan titiz bir araştırmacı olmuştur. Miller, daha sonraki yıllarda APA Bilimsel İşlerden Sorumlu Yönetim Kurulu'nda görev yaparak kariyeri boyunca aktif kalmıştır. Mart 2002'de 92 yaşında ölmüştür.

otonom koşullama (aynı zamanda 'otonom tepkilerin öğrenilmiş edimsel kontrolü' olarak da adlandırılır) edimsel pekiştirme aracılığıyla otonom (istemsiz) tepkilerdeki (kalp atım hızı ya da kan basıncı gibi) değişimlerin koşullanması

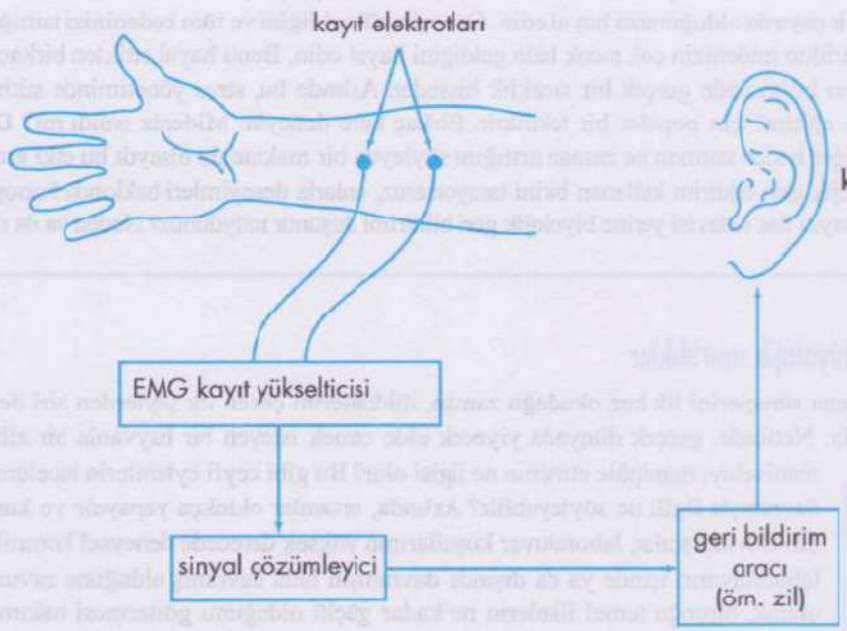
Miller, işlemi, 'otonom tepkilerin öğrenilmiş edimsel kontrolü' ya da '**otonom koşullama**' olarak tanımlamıştır (Miller, 1969). Otonom (istemsiz) tepkilerde değişimlere dayanan pekiştirme sağlayarak kalp atım hızı, kan basıncı -hatta çeşitli uzuvların sıcaklığı (kan akışındaki değişimler aracılığıyla)- gibi davranışlarda değişiklikler yapmak mümkündü. Otonom koşullamada neyin yer aldığını anlamak için edimsel tepkilerin normalde nasıl işlediğini dikkate almak gerekir. Bütün istemli kas hareketleri için beynimiz hareketlerin yürütülmesiyle ilgili *proprioseptif geri bildirim* olarak adlandırılan bilgiler alır. Örneğin, gözleriniz kapalı olduğu zaman bile kolunuzun pozisyonunu söyleyen proprioseptif geri bildirimdir. Ancak istemsiz işlevler (otonom sinir sistemini içerir) için proprioseptif geri bildirim çok az vardır ya da hiç yoktur. Sonuç olarak, kan basıncı gibi otonom tepkilerin tipik olarak doğrudan hiçbir farkındalığı yoktur. DiCara ve Miller bu sınırlılığın üstesinden gelmede, bu gizli süreçleri izlemek ve böylece bir pekiştirecin ne zaman dağıtılacağını belirlemek için karmaşık ekipmanlar kullanmışlardır.

Otonom tepkilerin çoğu doğal dalgalanmalar gösterdiğinden (örneğin, kalp atım hızı otururken bile hafifçe değişir), prosedür, istenilen bir tepkiyi şekillendirme işlemi olarak gerçekleşmiştir.

Dolayısıyla, otonom koşullamanın temel özelliği tepkiyi ölçme becerisidir. Fizyolojik aktivitelerin kaydı 1930'lara kadar uzansa da bu tür tekniklerin edimsel koşullama bağlamında kullanılması çok daha yenidir. Günümüzde işlemin uygulamaları sıklıkla **biyolojik geri bildirim** (biofeedback) olarak adlandırılmaktadır çünkü işlem, bireye normalde gözlenemeyen fizyolojik süreçler (biyolojik) hakkında bilgi (geri bildirim) sağlar (bk. Mercer, 1986). Temel olarak, herhangi bir biyolojik geri bildirim prosedürü, ilgili tepkiyi izlemek ve bireye tepkisindeki değişikliklerle ilgili bilgileri iletmenin bir yolu için ekipman gerektirir (orijinal hayvan çalışmalarının aksine, insanlarla olan uygulamalarda bilgilendirici geri bildirim genellikle yeterli bir pekiştireçtir). Örneğin, eğer bir kimse kas gevşemeyle ilgileniyorsa, kasları kontrol eden motor nöronlardaki elektriksel aktiviteyi ölçen EMG (elektromiyogram) adı verilen bir cihazı kullanabilir. Eğer ilgilendiği kalpse EKG (elektrokardiogram) kullanabilir. Geri bildirim vermenin yolu, istenilen tepki ortaya çıktığında çalan bir ikaz sesi ya da parlayan bir ışık olabilir (bk. Şekil 3.11).

biyolojik geri bildirim otonom koşullama işlemi uygulamaları için genel bir terim; insanlarda pekiştirmenin normalde gözlenemeyen fizyolojik süreçler (biyoloji) hakkında bireye bilgi sağlamaya (geri bildirim) dayandığı gerçeğini ifade eder.

En önemli biyolojik geri bildirim uygulamaları tıbbi tedavi için olanlardır. İstemli kasların gevşemesi (örneğin, kollar, bacaklar, boyun) için oldukça etkili olduğu kanıtlandığı için, genellikle tansiyon kontrolü için kullanılmaktadır. Aslında, Grazzi (2007), biyolojik geri bildirimin genellikle ilaç tedavilerindeki gibi yan etkiler ya da komplikasyonlar yaratmama avantajıyla birlikte, migren ve gerilim tipi baş ağrılarının biyolojik geri bildirim tedavilerinin ilaç tedavisi kadar etkili olduğunu belirtmektedir. Biyolojik geri bildirimin aynı zamanda hipertansiyonu (yüksek kan basıncı) azaltmak (Olsson ve ark., 2010) ve kalp ritmini düzenlemek için (Wheat ve Larkin, 2010) de orta derecede etkili olduğu kanıtlanmıştır ancak genel olarak kalp atış hızını azaltmak için çok etkili değildir (McGrady, 1996). Diğer birçok hastalıkların da biyolojik geri bildirim eğitimi kullanılarak iyileştirilebildikleri bulunmuştur (Frank ve ark., 2010). Daha ilginç kullanımlarından biri, nöbet aktivitesini ketliyor gibi görünen bir beyin dalgası örüntüsü üretmeyi öğreterek bireyleri epileptik nöbetleri kontrol etmek için eğitmek olmuştur (Sterman, 1978; 2002; Walker, 2010).



Şekil 3.11 Biyolojik Geri Bildirim Temel olarak biyolojik geri bildirim prosedürü, fizyolojik tepkiyi (bu durumda, bir elektromiyografi kullanılarak kaydedilen bir kas seğirmesi) izlemek için bazı yöntemler ve bireyin meydana gelen değişiklikleri fark etmesini sağlayan bir araç (bu durumda, hedef kas titreşirse çalan bir zil) gerektirir. Bu tür prosedür kullanarak, birkaç kası birkaç zille izlerken katılımcılar aslında melodi çalmayı öğrenebilir!

Biyolojik geri bildirim, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) (genellikle anormal beyin dalgaları belirtisi görülen bozukluk) olan çocukları beyin dalgalarını düzenlemek için eğitmede kullanılmaktadır. Bu eğitimin sonuçları dikkatte iyileşme, dürtüsellik ve hiperaktivitede azalma ve daha yüksek ölçülen IQ'yu içermektedir (Monastra ve ark., 2005). Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocuklara beyin dalgalarını değiştirmek için biyolojik geri bildirim eğitimi verilmekte ve olumlu sonuçlar alınmaktadır (yani, belirtilerin azalması) (literatür derlemesi için bk. Cohen ve ark., 2010).

Daha kuramsal açıdan bakıldığında, otonom koşullama, klasik ve edimsel koşullama süreçlerinin sanılandan daha fazla iç içe geçmiş durumda olduğunu göstermektedir. Pavlov'un CS-UCS çağrışımlarının kurulması hakkında yanıldığı anlamına gelmezken, edimsel davranışın tanımı hakkında soru işaretleri uyandırmaktadır. Skinner başlangıçta, ortaya çıkarılan reflekslerin aksine, edimleri organizma tarafından ortaya konan tepkiler (emitted responses) olarak tanımlamıştır. Bu tür tepkilerin bir kimsenin çevresini değiştirmek için nasıl kullanılabildiği düşünüldüğünde mantıklıydı. Şimdiyse *net bir pekiştirme izlerliği* (yani, sonuçlara bağlantı) *olması koşuluyla* edimsel koşullamanın neredeyse tüm tepkilere uygulanabileceği görülmektedir. Açıkçası bu, edimsel davranışın sınırlarında bir genişlemeye işaret edecektir. Dolayısıyla, otonom koşullama çalışması edimsel araştırmalar için yeni alanlar açmıştır. İronik bir biçimde, hemen hemen otonom koşullamanın sınırları genişlettiği zamanlarda, diğer araştırmalar edimsel öğrenme için yeni sınırlılıklar öne sürüyordu.

Otonom koşullama konusunu bitirmeden önce, orijinal keşifle ilgili bahsetmeye değer üzücü bir kenar notu var. Daha önce de belirtildiği gibi, DiCara ve Miller tarafından yapılan ilk çalışma oldukça karmaşıktı. İlk yayımlandığında o kadar olağanüstü ve beklenmedik görüldü ki diğer araştırmacılar hemen sonuçları tekrarlamaya kalkıştılar -ve başarısız oldular. Sonunda Miller'ın kendisi de denedi ve o da orijinal sonuçları yeniden ortaya çıkaramadı. Günümüzde hiç kimse, otonom koşullamanın gerçek bir olgu olduğuna dair şüpheye düşmese ve Miller, DiCara'nın çalışmasında hiçbir sahtekârlık kanıtı olmadığını savunsa da genç araştırmacı tartışmalardan dolayı gözden düşmüştür. Günümüzde, orijinal çalışma büyük oranda bilinmiyor ve DiCara unutulmuş bir öncü oldu. Bilimde, itibar bazen kariyeri yapabilir ya da yıkabilir.

Kendiniz deneyin

Otonom uyarılmışlığınızdaki değişimleri ölçecek ve işaret edecek bir makineye erişiminiz muhtemelen olmasa da yine de kendinizin otonom tepkilerinin bazılarını kontrol etmeye çalışabilirsiniz. Rahat bir biçimde uzanın ve plajda ya da bir çayırda olduğunuzu hayal edin. Güneşin yükseldiğini ve tüm bedeninizi ısıttığını hayal edin. Güneş ışığıyla birlikte midenizin çok sıcak hâle geldiğini hayal edin. Bunu hayal ettikten birkaç dakika sonra, birçok insan karın bölgesinde gerçek bir sıcaklık hisseder. Aslında bu, stres yönetiminde sıklıkla kullanılan fiziksel gevşeme eğitimi için popüler bir tekniktir. Birkaç kere deneyin. Mideniz ısındı mı? Daha gevşemiş hissettiniz mi? Eğer beden ısınızın ne zaman arttığını söyleyen bir makineniz olsaydı bu etki artar mıydı?

Eğer biyolojik geri bildirim kullanan birini tanıyorsanız, onlarla deneyimleri hakkında konuşun. Eğer ciddi baş ağrılarınız olsaydı ilaç tedavisi yerine biyolojik geri bildirimi düşünür müydünüz? Neden ya da neden olmasın?

Öğrenmeyle ilgili biyolojik sınırlılıklar

Çoğu insan koşullama süreçlerini ilk kez okuduğu zaman, dikkatlerini çeken ilk şeylerden biri deneysel ortamların belirgin yapaylığıdır. Neticede, gerçek dünyada yiyecek elde etmek isteyen bir hayvanla bir zili çalma ya da bir manivelayı manipüle etmenin ne ilgisi olur? Bu gibi keyfi eylemlerin incelenmesi, bize sıradan davranışla ilgili ne söyleyebilir? Aslında, ortamlar oldukça yapaydır ve kasıtlı olarak böyledir. Davranışçılar, laboratuvar koşullarının yüksek derecede deneysel kontrol sağladıklarını ve laboratuvarın içinde ya da dışında davranışın hâlâ davranış olduğunu savunuyorlardı. Sonuç olarak, birçoğu temel ilkelerin ne kadar güçlü olduğunu göstermesi bakımından kendi yöntemlerinin başarısını görecektir. Ancak tüm araştırmalarda olduğu gibi laboratuvardan gerçek dünyaya genellenirken yapılan kaçınılmaz varsayımlar vardır.

eşpotansiyellik sayıltısı koşullama ilkelerinin herhangi bir canlı türünün tüm davranışlarına eşdeğer bir biçimde uygulanabilirliğini belirten, bazı davranışçıların desteklediği varsayım.

Yaygın olarak yapılan varsayımlardan biri '**eşpotansiyellik sayıltısı (equipotentiality premise)**' olarak adlandırılmaktadır. Esas itibarıyla, bu sayıltı koşullama ilkelerini herhangi bir tepkiye ve herhangi bir türe uygulamak gerektiğini söyler (İlginç bir biçimde, Skinner'ın

kendisi hiçbir zaman bu tür genellemeleri uygun bulmamıştır. Bir güvercinin gözlemlerinden diğerine genelleme yapmak isteyebilir ancak bir türden diğerine genelleme yapmakta tereddüt ederdi.) Uzun yıllar boyunca, laboratuvarda farklı çeşitlilikteki türlerle yapılan çalışmalar, eşpotansiyellilik sayıltısının doğru olduğunu gösteriyor gibiydi.

Ancak davranışçılıktan oldukça bağımsız olarak, psikolojiden ziyade biyoloji geleneğinden gelen diğer araştırmacılar, hayvan davranışlarını kendi doğal çevrelerinde çalışmışlardır. Bu yaklaşım **etoloji** olarak adlandırılmaktadır. Etolojinin kurucusu, öncü çalışmalarını balıktan kurda kadar değişen türlerde yapan Alman bir araştırmacı olan Konrad Lorenz olarak kabul edilmektedir (Lorenz, 1967). Lorenz gibi etologlar **türe özgü davranışları** -belirli bir türün tüm bireylerinin özelliği olan davranışlar- çalışma eğilimindedir. Bu tepki örüntüleri (bazen popüler olarak 'içgüdüler' olarak adlandırılır) çiftleşme, yiyecek arama, savunma ve yavruları yetiştirme gibi davranışlara uygulanır. Tipik olarak, davranışlar genetik olarak şekillenmiş ama aynı zamanda çevresel taleplere de duyarlı gibi görünmektedir. Örneğin, çoğu türün yavruları ebeveynlerini '*basımlama* (imprinting)' adı verilen, doğumdan kısa süre sonra en yakınlarındaki hareket eden uyarıcıya bağlandıkları bir süreç aracılığıyla tanır (Bir zamanlar Lorenz'in etrafında annesiymişçesine onu takip eden bir grup ördek vardı!) Basit reflekslerin aksine, türe özgü davranış, bazı tropikal balık türlerinin ritüel dövüşleri gibi karmaşık tepki dizileri içerebilir.

etoloji hayvan davranışlarının kendi doğal çevrelerinde incelenmesi.

türe özgü davranış belirli bir türün tüm bireylerinin özelliği olan davranışlar

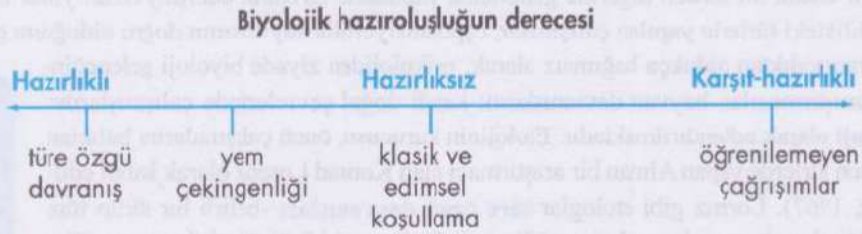
kritik dönem gelişimde, belirli davranışların öğrenilmesinde en uygun dönemlerin olduğuna ilişkin kavram.

hazıroluşluk Martin Seligman tarafından fizyolojik yapıların davranışın gerçekleşmesini etkileme derecesini tanımlamak için geliştirilen kavram

Uzun yıllar boyunca, etologlar ve davranışçılar ilgi alanlarını ayrı olarak sürdürmüşlerdir ancak son yıllarda iki yaklaşım arasındaki diyalog artmaya başlamıştır. Başlıca ilgi alanlarından biri, öğrenme üzerindeki kalıtımsal ve çevresel etkiler arasındaki etkileşim olmuştur. Etologlar, çoğu davranışın genetik yapı tarafından kontrol edildiğini varsayma eğiliminde olurken, çoğu davranışçı, davranışları koşullama ilkelerine dayanarak tamamen şekillendirilebilir olarak görmüşlerdir. Pek çok konuda olduğu gibi, gerçek, bu ikisi arasında bir şey gibi görünmektedir: Çevresel koşullar çoğu türe özgü davranışların dışavurumunu etkiler ve biyolojik sınırlılıklar öğrenme süreçlerini kısıtlar. Eşpotansiyellilik sayıltısının aksine, tüm öğrenmeler aynı değildir. Bazı davranışların edinimi diğerlerine göre daha kolaydır (örneğin, ellerini çırpmayı öğrenme, midenizi ovuştururken aynı zamanda başınıza dokunmaktan daha kolaydır). Ayrıca, bazı davranışlar, gelişim sırasında **kritik dönemler** olarak adlandırılan belirli zamanlarda daha iyi öğrenilmiş gibi görünmektedir. Örneğin, 6 yaşından önce dile maruz kalmayan bir çocuk genellikle daha sonra konuşmayı öğrenmekte büyük zorluk yaşayacaktır.

Öğrenme kolaylığındaki bu çeşitlilikleri anlamaya çalışmanın bir yolu, Martin Seligman tarafından geliştirilen hazıroluşluk boyutudur (Seligman, 1970). **Hazıroluşluk** (preparedness), fizyolojik yapıların davranışın gerçekleşmesini etkileme derecesine karşılık gelmektedir (bk. Şekil 3.12). Bazı davranışların çok az belirli bir deneyim gerektirerek ya da hiç gerektirmeyerek geliştiği görülmektedir; Seligman bunları *hazırlıklı* davranış olarak adlandırmaktadır çünkü organizma davranışı gerçekleştirmek için fiziksel olarak yapılandırılmış görünmektedir. Türe özgü davranışlar bu kategoriye aittir; kedilerin aniden saldırma davranışı buna bir örnektir - kedilere aniden saldırmayı öğretmek zorunda değilsiniz! Buna karşılık, köpeklerde önceden programlanmış bir aniden saldırma tepkisi yoktur; bunun yerine, aniden saldırma öğrenilmek zorundadır. Aynı biçimde, çoğu insan davranışı da 'önceden döşenmiş' kökenlerden kaynaklanmaz. Örneğin, bisiklet kullanmak için gereken denge ve koordinasyon becerisine sahip olsak da belirli tepkiler doğuştan değildir, öğrenilmek zorundadır. Seligman, hiçbir kalıtsal yatkınlık olmadığından dolayı deneyim yoluyla edinilmek zorunda olan bu davranışları *hazırlıksız* olarak adlandırmıştır. Diğer uçtaysa, edinimi imkânsız olmasa bile çok zor bulduğumuz bazı karmaşık davranış örüntü türleri vardır. Bu gibi durumlarda, fizyolojik yapının bu durumlarla başa çıkmaya yönelik olmadığı görülmektedir. Seligman, bu tür davranış örüntülerinin edinimi için *karşıt-hazırlıklı* olduğumuzu söylemektedir. Örneğin, kediler yemek yedikten sonra kendilerini yalamak için hazırlıklıdır ancak edimsel bir tepki olarak yiyecek elde etmek için yalamayı kullanmaya yönelik karşıt-hazırlıklıdır. Fizyolojileri 'yalama, sonra yiyecek' üzerine değil 'yiyecek, sonra yalama' dizisi üzerine yapılanmıştır. ('Yiyecek, sonra yalama' yatkınlığı olmayan sıçanlar, yiyecek elde etmek için edimsel tepki olarak yalamayı kullan*abilir*.)

Geleneksel olarak, davranışçılar, öğrenmeye bağlı olan tepki örüntülerine odaklanmaktadır (yani, hazırlıksız davranışlar). Böylelikle, eşpotansiyellilik sayıltısının ifade ettiği gibi, tüm davranışların benzer olduğu görüşünü geliştirmişlerdir. Oysa zaman geçtikçe, bu kavramı sorgulamaya yönelten kanıtlar ortaya çıkmıştır. Öğrenilmemiş türe özgü tepkiler açıkça hazırlıklı olsa da hazırlıklı gibi iyi görünecek biçimde çok hızlı bir biçimde öğrenilen diğer davranışlar da vardır. Örneklerden biri yiyecek -kaçınma öğrenimiyle ilgilidir: Yiyecek tercihleri, hem insanlar hem de hayvanlar tarafından iyi bilinmektedir- ancak belirli bir yiyeceği reddetmeye ne yol açar?



Şekil 3.12 Seligman'ın Hazıroluşluk Sürekliliği Martin Seligman, bütün tepkilerin aynı olmadığını ve fizyolojik faktörlerin bizi daha kolay bir şekilde öğrenmemiz (hazırlıklı) ya da asla öğrenmememiz (karşıt-hazırlıklı) için nasıl hazırladığıyla ilgili olarak çeşitli davranışların daha iyi anlaşılabileceğini öne sürmüştür.

Yiyecekten kaçınma bulmacasının yanıtı, John Garcia adlı bir psikolog, X-ışınlarına maruz kalmanın etkilerini çalışırken gelmiştir. Yüksek dozlardaki X-ışınlarının etkileri arasında hayvanlarda birkaç saat sonra mide bulantısının olması vardır; eğer daha öncesinde yemek yemiş olsalardı, yiyecek ne olursa olsun sonrasında ondan kaçınırlardı. Pavlov'un sindirim çalışmasından klasik koşullamayı incelemeye geçmesi gibi, Garcia da bu davranışla ilgilenmeye başlamıştır. Derinlemesine bir dizi çalışmada Garcia ve arkadaşları, bir sıçanın ayırt edici tadı olan bir yiyeceği yedikten sonra hasta olursa, ileride bu yiyecekten kaçınacağını göstermiştir (Garcia ve ark., 1974). Garcia, hastalığı yaratan X-ışınları olsa da (sıçanların doğrudan tespit edemeyeceği bir şey), sıçanların bunu *yiyecek*le ilişkilendirdiğini fark etmiştir. Garcia bu davranışı *yem-çekingenliği* (bait-shyness) olarak adlandırmıştır (Balıkçıların belirli bir yemde neredeyse oltaya takılan bir balığın aynı yeme tekrar çarpmayacağı inancına dayanmaktadır).

Yem-çekingenliği etkisini anlamak için, midesini üşüten bir kişinin akşam yemeği için dışarı çıkıp sıradan bir şey (örneğin, körili tavuk) yediğini düşünün. Daha sonra, üşütmekten dolayı kendini kötü hisseder -ancak bir sonraki körili tavuk siparişinde bulantı tepkileri yeniden olur. Anekdotsal kanıtlar kadar daha sonra yapılan araştırmalar da bu olgunun hakiki olduğunu doğrulamıştır. Örneğin, kanser hastaları kemoterapinin yol açtığı bulantının sonucunda genellikle çok çeşitli yiyecek kaçınması geliştirmişlerdir (Bernstein, 1991).

Yem-çekingenliği incelemeleri, insan da dâhil çoğu türün, son yenilen yiyeceğin hastalanmayla çok kolay bir biçimde ilişkilendirildiği biçimde geliştiği sonucuna varılmasına yol açmıştır (Logue, 1988). Yiyecek ve hastalık arasındaki bağlantı, yemek yemeyle hasta olma arasında uzun gecikmeler olmasına rağmen genellikle tek bir deneyimden sonra oluşmaktadır (Havermans, 2009). Uzun gecikmeler, davranışçılığın temel ilkesi olan *yakınlığı* ihlal etmektedir -doğru tepkiyi yaptıktan birkaç saat sonra olumlu pekiştireç vererek bir sıçana kola basmayı öğretmeye çalıştığınızı düşünün! Garcia, yemek yeme ve sonucu arasındaki uzun gecikmelere rağmen öğrenme kapasitesinin uyum sağlayıcı olduğu için evrimleştiğini öne sürmüştür: Zararlı bir şey yiyen bir hayvanın ileride bundan kaçınması iyi olacaktır. Mutasyon ve doğal seçilim aracılığıyla, tat ve mide rahatsızlığı arasında bir bağlantı kurmak için bir nöral mekanizma oluşturulmuştur. Dolayısıyla, yem-çekingenliği bir hazırlıklı davranış türünü temsil etmektedir (Neden belirli yiyecekleri tercih ettiğimizi keşfetmek için bk. Kutu 3.1.)

Kutu 3. 1 Tat tercihleri: Deneyim ve kültür

Bütün kültürdeki insanlar lezzetli yiyecek beklentisiyle salya salgılamayı öğrenirler ama lezzetli bulduğu şey nedir? Neyin çekici olduğunu deneyim mi belirler yoksa genetik farklılıklar var mıdır? Tatlı ve tuzlu arasındaki farkı tespit etme kapasitemiz gibi tadın bazı yönleri doğuştan gibi görünmektedir (Laing ve ark., 1993). Ancak yiyeceklerimizde ne kadar tatlı ya da tuzlu *tercih ettiğimiz*, yiyecekle ilişkili geçmiş deneyimlerimizin bir sonucu gibi görünmektedir. Örneğin, hem Suriye'de hem de New Orleans Cajun'daki yiyecekler oldukça tuzlu pişirilme eğilimindedir. O zaman bu tür yiyeceklerle büyüyen insanların İsveç yemeklerini (çok az tuz kullanılır) yavan ve tatsız bulması hiç şaşırtıcı değildir (Beauchamp, 1987).

Garcia'nın yem-çekingenliğine ilişkin çalışmalarının gösterdiği gibi, hasta edici tatlara karşı kaçınma geliştirmenin uyum sağlayıcı bir değeri vardır. Ancak insanlar tercihleri açısından niye farklılık gösterirler?

Tat tercihlerinin kökenleriyle ilgili araştırmalar, bazı yiyecek grupları için bazı biyolojik yatkınlıklar olabilse de tat tercihlerinin geleneksel klasik ve edimsel koşullamaya dayandığına işaret etmektedir (Hasselbach ve ark., 2008). Örneğin, bebekler sevdikleri ve sevmedikleri şeylere göre aktif bir biçimde yiyecek seçimleri yapacaklardır; edimsel açıdan, farklı tatlar pekiştirici değerleri açısından farklılık gösterecektir (Mennella ve Beauchamp, 1997). Ancak ilginç bir biçimde, tercihlerin, anne sütündeki ve hatta doğum öncesi amniyotik sıvı içindeki tatlara maruz kalmadan etkilendiği görülmüştür -diğer bir deyişle, bebek annesinin yediği yiyeceklerin tatlarını sevmiştir! Esas itibarıyla, tatların yiyecek besinleriyle ilişkilendirilmesi aracılığıyla klasik koşullama süreci devam ediyordur ama aynı zamanda beslenme sırasında anneyle temasın ortaya çıkardığı olumlu duygular da vardır. (Temas rahatlığı çalışmaları, benzer duygusal koşullamanın biberonla beslerken de oluşacağını belirtebilir -ama tabii ki, bakım verenin beslenme biçimi sütün tadını etkilemeyecektir!)

Pekiştirmenin tat tercihleri üzerindeki etkileri birçok durumda da belirgindir. Bölümde bahsedildiği gibi, yiyecek önemli bir pekiştireçtir ve bakım verenler olumlu pekiştireç (örneğin, ödül olarak şeker) olarak yalnızca yiyeceği kullanmaz, aynı zamanda övgü, özendirme ve diğer pekiştireçleri kullanarak da daha az çekici olan yiyecekleri (örneğin, sebzeler) yemeleri için çocukları genellikle teşvik edecektir. (Bir arkadaş, tabağını bitirmeden masadan kalkmasına izin verilmeyen bir çocuk hatırlıyor!) Yemek yeme aynı zamanda sosyal bir aktivitedir ve çoğu insan belirli yiyecekleri sevdikleri biriyle (örneğin, anneannenin özel çorbası) ya da belirli durumlarla (örneğin, bayram tatlıları) ilişkilendirerek büyürler. Bu yiyecekler daha sonra klasik koşullamadan dolayı iyilik ve mutlulukla ilişkili duygular ortaya çıkarma eğilimindedir. Bazı yiyecekleri 'geleneksel yiyecekler' olarak görmemizin nedeni budur. Bu süreç, çok sayıda potansiyel pekiştireçle birlikte o kadar güçlüdür ki, yiyecek tercihleri sönmeye karşı oldukça dirençlidir (Dwyer ve ark., 2009).

Yiyecek tercihleri bireysel deneyimlere bağlı olsa da kültür içinde ortaklıklar ve kültürler arasında farklılıklar yaratan kültürün de önemli bir rolü vardır. Dolayısıyla, Toronto'da bir restoran, menüsündeki 'Geleneksek Yiyecekler' başlığı altında makarna, peynir ve şehriyeli tavuk çorbasını önerebilir. Newfoundland'ta morina balığı dili benzer cazibeyi oluşturabilir. Çin'de maymun beyinleri geleneksel olarak lezzetli bir şey olarak görülürken, Kanada'daki bazı kırsal alanlarda bazı insanlar aynı şeyi boğa testisleriyle ilgili hissederdi. Bir kimsenin patates, makarna, kuskus ya da pirinci yemekle birlikte tercih edip etmediği, büyük olasılıkla o kişinin kültürel birikimini yansıtır. Sonuçta, yemeyi seçtiğimiz şey, kim olduğumuzu belirlemeyebilir ama geçmiş deneyimlerimiz hakkında çok şey söyler!

Zamanla, araştırmalar yiyecek kaçınması öğreniminin bu tür hazırlıklı davranışların yalnızca bir örneği olduğunu göstermiştir. Örneğin, göçmen kuşlar, rotalarının yön bulma işaretlerini öğrenmeye biyolojik olarak yatkındır (Shettleworth, 1972). Aynı zamanda, insanlardaki bazı korku türlerinin diğerlerine göre daha kolay koşullandığı öne sürülmüştür. Karanlık korkusunu düşünün: İnsanlar temel olarak gündüz canlılarıdır. Görmeye, koku veya işitmeden daha fazla bağlı olan atalarımız için (biz de hâlâ öyleyiz) gecenin karanlık dünyası görünmez tehlikelerin yeriydi. Sonuç olarak, doğal seçilim bizi karanlıktan korkmaya 'hazırlamış' olabilir. (Bunun, *bütün* insanların otomatik olarak güçlü bir karanlık korkusu olacağı anlamına gelmediğini unutmayın; sadece, bu tür bir korkunun gelişmesi için çok küçük bir deneyime ihtiyaç duyulduğunu belirtir.)

Klasik olarak koşullanmış korku çalışmaları, bütün uyarıcıların koşullu korku tepkileri ortaya çıkarmalarının eşit derecede mümkün olmadığını öne sürmektedir. Watson'ın küçük Albert çalışmasından birkaç yıl sonra, başka bir araştırmacı bebeklerin bir sıçandan korkması için koşullandığını ancak tahta bloklar ya da bez parçalarına koşullanmadığını bulmuştur (Bregman, 1934). Daha yakın zamanlarda, yetişkinlerle yapılan çalışmalar, korkunun çiçeklerin ya da evlerin fotoğraflarına kıyasla yılanların veya örümceklerin fotoğraflarına daha kolay bir biçimde koşullandığını göstermiştir (Ohman, 1986; Ohman ve Soares, 1998). Farklı fobilerin ortaya çıkış sıklığındaki farklılıkları açıklamanın bir yolu, bazı korkuların (yılan ya da örümcek gibi) biyolojik olarak hazırlandığını varsaymaktır. Potansiyel olarak zehirli ya da bunun dışında tehlikeleri olan canlılardan korku duyma, uyum sağlayıcı olarak görülebileceğinden dolayı bu evrimsel açıdan anlamlı olacaktır. Diğer faktörler (kültürel etkiler gibi) de yer alabilse de diğer primatların da benzer biçimde yılan korkusuna yatkın olması evrimsel açıklamayı desteklemektedir (Ohman ve Mineka, 2003).

İnsanlarda *karşıt-hazırlıklı* davranışların olma olasılığını değerlendirmek zordur. Zorluklardan biri, tanım gereği, karşıt-hazırlıklı şeyin öğrenilemez olduğudur. Bu yüzden, eğer öğrenemediğimiz bazı davranışsal örüntüler varsa, onu farkedebilir miyiz ki? Diğer türlerde çok sayıda örnekleri bilinse de (örneğin, kedilerdeki yala-sonra-ye dizisi gibi), şimdiye kadar hiç kimse insanlarda karşıt-hazırlıklılığın bariz bir örneğini tanımlamamıştır. İnsanlarda bu tür davranışların olması gerektiğine ilişkin hiçbir mantıksal gereklilik olmadığından, örneklerin yokluğu bize çok az şey ifade eder. Dolayısıyla, şu aralar konu çözümsüzdür.

Genellikle, genetik ve fizyolojik faktörlerin insan davranışında bir rolü olduğuyla ilgili pek şüphe yok gibidir. Ancak bu tür faktörlerin çoğu diğer türlerin çoğunda olduğu gibi insan davranışlarında önemli rol oynamamaktadırlar. Bu, insan gelişimin uzun bebekliği/çocukluğuyla kısmen gösterilmektedir; çoğu hayvan doğumda tamamen gelişmiş olabilirken, insan bebeklere diğer herhangi bir türden daha uzun süre bakım ve destek gerekiyor. Hayatta kalma açısından bu dezavantajlı bir durum olsa da deneyime bağlı olarak davranışın maksimum esnekliğini sağlar (Bjorklund, 1997). Öğrenme zaman alır ve zamanla bebeğin çaresizliği, yetişkinin çeşitli ve karmaşık davranışı hâline gelir.

Hem etologlar hem de davranışçılar tarafından yapılan biyolojik sınırlılıklarla ilgili çalışmalar, koşullama ilkelerinin uygulanma aralığını sınırlandırmış olsa bile davranış anlayışımızı zenginleştirmiştir. Önemli derslerden biri laboratuvar araştırmalarının sınırlılıklarının kabul edilmesi gibi görünmektedir. Davranışı çalışmak için laboratuvara her girildiğinde, kontrolün avantajları yapay ortamın dezavantajlarıyla takas edilmektedir. İnsanların incelendiğini bildiklerinde genellikle farklı davrandıkları iyi bilinmektedir (bk. Bölüm 1) ve hayvanlarla bile laboratuvar ortamı çarpıtılmış bakış açısı sunabilmektedir. Bu, edimsel ve klasik koşullama üzerine yıllarca yapılan araştırmaların geçersiz olduğu anlamına gelmiyor; gerçekten de her iki çerçeve de anlayışımıza çok şey katmıştır. Ancak nasıl ki psikolojiye yönelik her yaklaşımın kendi sınırlılıkları var, bu yüzden de davranışa ilişkin tam bir anlayış tek başına laboratuvar çalışmalarından gelemez. Biyolojik sınırlılıkları inceleyerek, davranışçıların yaklaşımlarını zayıflatmaktan ziyade zenginleştirdikleri söylenebilir.

Kendiniz deneyin

Hiç belirli bir yiyeceğe karşı ani bir kaçınma geliştirdiniz mi? Koşulları hatırlıyor musunuz? Garcia'nın yemçekingenliğine ilişkin çalışması kendi tat tercihlerinizi anlamanızda size yardım eder mi? Hangi şekillerde?

Sonuç

Davranışçı yaklaşım, bilimin gözlenebilir olayları çalışmaya dayanması gerektiği varsayımından ileri gelmektedir. Davranış açısından bu, organizma ve çevresi arasındaki etkileşime bakma anlamına gelmektedir. Davranışçılar bu tavrı benimsediklerinde, bilinç ve içsel öznel durumları çalışma girişimlerinden feragat etmişlerdir. Skinner'ın belirttiği gibi, davranışçılık basit bir kuram olmaktan ziyade bir analiz yöntemidir (Skinner, 1987). Eleştirmenler, organizmaya 'kara kutu' gibi davranmanın insan davranışının merkezinde bulunan zihinsel süreçlerin yok sayıldığı anlamına geldiğini söylüyor. Skinner, bu tür olayların bilimsel olarak bilinemez olduğunu ve her ne olursa olsun davranışa *neden* olmadığını söylemektedir: Bir şey yapmadan önce onun hakkında düşünmek yalnızca gözlemlenebilir davranışla ilişkilidir. Örneğin, eğer Freudyen bir kuramcı yetişkin davranışının çocukluk deneyimlerine bakılarak en iyi biçimde anlaşılabileceğini öne sürerse, Skinner aynı fikirde olur -ancak bağlantıların 'id ve ego arasındaki çatışmalar' gibi bazı belirsiz kavramlara değil, kişinin pekiştirme geçmişine dayandığını söyler. Skinner'ın felsefi pozisyonu determinizm/gerekircilikiir -tüm davranışların çevrede bulunan belirli nedenleri olduğudur. Pekiştirme ve cezalandırma ilkeleri davranışı açıklıyor gibi görünmüştür ve özgür irade yalnızca bir yanılsama olacaktır. Koşullandığımız gibiyiz, seçtiğimiz gibi değil.

Sonuç olarak, davranışçılık da dâhil herhangi bir yaklaşımı değerlendirmenin en iyi ölçütü kuramsal tercihimiz değil, davranışı anlamlandırmak için bize ne derece yardım ettiğidir. Birçok kişi davranışçılığın kısıtlamalarını eleştirse de gerçek şu ki, klasik ve edimsel koşullama çalışmaları genel psikolojideki genel anlayışımıza katkıda bulunmaktadır. Davranışçılığın cazibesi, Kuzey Amerikan psikolojisinde uzun yıllar boyunca hâkim güç olduğu gerçeğinde yansımaktadır. İlginç ve bir bakıma da ironiktir ki, davranışçılık birçok psikoloğun tutumlarını ve yöntemlerini etkilemiştir ve bilişsel yaklaşımın başarısına bile katkı sağlamıştır. Örneğin, bilişsel yaklaşımın kurucularından biri olarak görülen Edward Tolman kendisini bir davranışçı olarak görmektedir -yine de Skinner gibi bir radikal davranışçı değildir. Buna ek olarak, gözleyerek öğrenme (taklit) ya da problem çözmede hipotezlerin kullanımı gibi birçok bilişsel konuya ilişkin çalışmalar, hayvanlarla yapılan benzer davranışçı çalışmalarla birlikte başlamıştır. Zihinsel süreçlerden anlam çıkarma girişimlerinde içebakışçılar başarısız olurken, davranışçılar bilimsel bir zihin psikolojisi için yeni olasılıkların yolunu açmıştır. Daha genel olarak, radikal davranışçılık artık çok etkili değilken, davranış üzerindeki çevresel etkileri incelemeye yönelik aktif bir ilgi vardır -bazen 'davranışsal' psikoloji olarak da adlandırılır.

Davranışçı yaklaşım, davranış anlayışımıza önemli katkılar sağlasa ve bazı davranış bozuklukları için oldukça etkili bazı terapilere yol açsa da bir zamanlar psikoloji içindeki seçkin konumu artık yoktur. Kısmen bu, disiplin içindeki değişiklikleri, kısmen de yaklaşımın sınırlılıklarını yansıtır. En önemli zayıflıklardan biri, etologlar ve diğerleri tarafından yapılan araştırmalarda koşullama ilkelerinin bir zamanlar iddia edildiği gibi evrensel olmadığının gösterilmesidir.

Hepsini bir araya getirirsek - Davranışçı yaklaşım

Davranışçı yaklaşımın Sam'in davranışlarına ışık tutabileceği birkaç yol vardır. Birincisi, yazılı sınavlara karşı koşullu korku geliştirmiş gibi görünmektedir. Sam'in iyi notlar almak için her zaman çok çalışması gereken bir öğrenci olduğu düşünülürse, klasik koşullama aracılığıyla muhtemelen ödevleri kaygıyla ilişkili hâle getirirdi. Vaka çalışması koşulları belirtmese de büyük olasılıkla daha önce Sam bir ya da daha fazla sınavlarda başarısız oldu. Düşük notlar, muhtemelen ailesinden azarlama ya da onaylamama ya da arkadaşlardan utançla (UCS) ilişkilendirilmiştir. Bu uyarıcıların yarattığı korku ve kaygı (UCR), daha sonra sınav durumuyla ilişkili hâle gelmiştir, dolayısıyla artık kaygı (CR) için sınav bir CS'dir. (Bunun yüksek dereceli koşullama olabileceğini unutmayın çünkü eleştirinin yarattığı kaygı/korkunun kendisi muhtemelen önceki koşullamalar aracılıyla edinilmiştir.) Benzer biçimde, Sam'in parlak, bağımsız kızların onu reddettiği (UCS) deneyimleri olmuş olabilir. Hissettiği utanma kaygısı (UCR) parlak, bağımsız kızlarla ilişkilendirilmiş hâle gelebilir, o yüzden artık Vanessa'dan etkilense bile, o kaygı (UCR) için bir CS'dir.

Sam'in ertelemeleri bir tür edimsel koşullamayı temsil eder. Ödevleri oldukça itici (koşullu olumsuz pekiştireç) olduğu için, erteleyerek bundan kaçınmaktadır. Erteleme, itici uyarıcının ortadan kalkmasına yol açtığı için bu bir olumsuz pekiştirmedir, bu yüzden ödevlerini yapmaktan kaçınır. Aynı zamanda, arkadaşlarla sosyalleşme, ev işleri yapma ve TV izleme, bu uğraşlarla zaman harcarken hissedilen suçluluktan (olumsuz pekiştireç) dolayı sınırlandırılmış olsa bile, biraz olumlu pekiştirme değerine sahiptir. Unutmayın ki, ödevleri tamamlamaktan alabileceği gecikmeli pekiştirmenin (örneğin, dersten geçme) aksine, erteleme için pekiştirme anlıktır, bu yüzden de daha güçlüdür. Bu durumda kitaplar ayırt edici bir uyarıcıyı temsil eder - bölümde de belirtildiği gibi, olumsuz pekiştirme izlerliğinin kontrolünde olan bir davranış genellikle kaçma olarak başlar (örneğin, kötü sınav sonuçlarıyla ilişkili kaygıdan) ve olumsuz pekiştirece işaret eden ayırt edici uyarıcı (kitaplar) kaçınmasıyla devam eder (Bu durumda Sam'in davranışının birkaç pekiştireç ve pekiştirme izlerliği türünden etkilendiğini belirtmekte fayda var. Gerçek hayatta, davranışlar nadiren laboratuvar ortamlarındaki kadar basittir.).

Kaygı ve ertemeleye karşı apaçık mücadelesine rağmen Sam, geçmişte derslerinden geçmeyi başardı, dolayısıyla okulda olma için bazı olumlu pekiştirmeler aldı. Çalışma sürecini eğlenceli görmediği için, okul davranışları için başlıca pekiştireçlerin onun notları olduğu görülmektedir. Akademik başarısının istikrarlı görünmediği ve pekiştireçlerin (geçer notları) yalnızca aralıklı olduğu düşünüldüğünde, bu bir VR tarife biçimidir. Dolayısıyla, son dakika tekniklerinin sınırlılıklarına rağmen, bu davranış örüntüsüne devam etmesi olumlu bir biçimde pekiştiriliyordu (Bölümde belirtildiği gibi, VR tarifesi sönmeye oldukça dirençlidir.).

Sam, davranışlarını bütün okul konularına genelliyor gibi görünmektedir ancak iş bitmeden hemen önce çalışmamasının hemen olumsuz bir pekiştireçle (başarısız not) sonuçlanacağını fark ederek ertelemelerinde ayırt etme göstermesi onun şansı olmuştur -yani, bitiş tarihi izlerliğin değişmesi için bir ayırt edici uyarıcıdır.

Vanessa hâlen Sam'in bir arkadaşıdır, dolayısıyla Sam'in Vanessa için olduğu gibi, Vanessa da Sam için bir olumlu pekiştireçtir. Ancak onun bu olumlu tepkilerini romantik bir ilişkiye genelleyip genelleyemeyeceğinden ya da arkadaş Sam'le sevgili Sam arasında ayırt etme yapıp yapmayacağından emin değildir. Sevgili Sam'in ondan olumsuz pekiştireç alacağından korkmaktadır, bu yüzden davranışlarında ayırt etme göstermektedir -ona yalnızca olumlu pekiştireç getireceği garanti olan davranışları sergilemekte ve ona çıkma teklif etmemektedir. Yani, reddetmenin yol açacağı olası kaygıdan kaçınmaktadır.

Davranışçılar, diğer bireyler gibi Sam'in karmaşık bir geçmiş öğrenme tarihçesi olduğunu söyleyecektir. Ancak kaygısı ve hem akademik erteleme hem de Vanessa'ya romantik tekliften kaçınmasıyla baş etmek için, davranışsal değiştirme aracılığıyla mevcut davranışını değiştirmeye odaklanmak daha önemlidir.

'Eşpotansiyellilik sayıltısı'nın bu başarısızlığı, önemli açılardan davranışsal ilkelerin genellemelerini sınırlandırmaktadır. Bunun ötesinde, zihinsel süreçlere olan ilgi, sırf davranışçılar bu konuya değinmeyi reddetti diye azalmamıştır. Bunun yerine, araştırmacılar zihinsel süreçleri çalışmak için yeni yollar bulmuşlardır ve bu da bilişsel yaklaşımda yeni bir ilgiye yol açmıştır -Bölüm 4'te göreceğimiz gibi.

Bölüm özeti

- Davranışsal yaklaşım *gözlenebilen tepkilerin* çalışılmasını vurgular ve düşünme gibi içsel süreçlere yönelik çalışma girişimlerini reddeder.
- Böyle yaparak, davranışçılar, davranıştaki değişikliği açıklamada birincil faktör olarak *öğrenmeye* odaklanır. Tepki türüne bağlı olarak bu *klasik koşullamayı* ya da *edimsel koşullamayı* içerir.
- Klasik koşullama, *koşullu uyarıcıların* nasıl *koşullu tepki* -normalde *koşulsuz uyarıcılar* tarafından ortaya çıkarılan refleks tepkileridir - ortaya çıkarmaya başladığıyla ilgilenir.
- Klasik koşullama, korku gibi *duygusal tepkiler* ve hatta *bağışıklık sistemi* aktivitesi de dâhil insan davranışının birçok yönüne uygulanabilir.
- Edimsel koşullama, *istemli* 'edimsel' *tepkinin* olasılığının, tepkinin ardından gelen çevresel sonuçların *(pekiştireç)* bir işlevi olarak nasıl değiştiğiyle ilgilenir.
- Bu *pekiştirme* işlemi, *pekiştireç türü*, *pekiştirme izlerliği* ve *pekiştirme tarifeleri* açısından analiz edilebilir.
- Edimsel koşullamanın gündelik davranışlara uygulanması çoğunlukla 'davranış değiştirme' olarak adlandırılmaktadır; diğer kullanımlarının yanı sıra, ilgili araştırmalar, *itici kontrolün* etkileri ve *biyolojik geri bildirim* aracılığıyla davranış değiştirme yöntemlerini içerir.
- Son zamanlarda yapılan araştırmalar, kavramsal açıdan farklı olsa da klasik ve edimsel koşullamanın gerçek davranışta karşılıklı ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, *öğrenmenin biyolojik sınırlılıklarıyla* ilgili çalışmalar, ilişkin çalışmalar *hazıroluşluk* kavramıyla gösterildiği gibi, koşullama ilkelerinin genelliğinde sınırlılıklar olduğunu varsaymaktadır.

Anahtar terimler ve kavramlar

aralıklı tarifeler
ayırt edici uyarıcı
birincil pekiştireç
biyolojik geri bildirim
cezalandırma
çıkarma
davranış değiştirme
edimsel koşullama
etki yasası
hazıroluşluk
itici kontrol
kendiliğinden geri gelme
kısmi pekiştirme
klasik koşullama
koşullu duygusal tepki
koşullu pekiştireç
koşullu tepki
koşullu uyarıcı
koşulsuz tepki
koşulsuz uyarıcı
öğrenme
olumlu pekiştireç
olumlu pekiştirme
olumsuz pekiştireç
olumsuz pekiştirme
oranlı tarifeler
pekiştireç
pekiştirme
pekiştirme tarifeleri
şekillendirme
sönme (edimsel)
sönme (klasik)
sürekli pekiştirme
türe özgü davranış
uyarıcı ayırt etme
uyarıcı genellemesi
yüksek dereceli koşullama

Kendinizi deneme soruları

1. Aşağıdaki terimlerin anlamı nedir?
   koşulsuz uyarıcı
   koşullu uyarıcı
   koşulsuz tepki
   koşullu tepki
   koşullu duygusal tepki
2. Klasik ve edimsel koşullama arasındaki benzerlik ve farklılıklar nelerdir?
3. Çocuklarda yaramazlığı azaltmada cezalandırma neden tavsiye edilmez?
4. Biyoloji, öğrenmeyi nasıl sınırlandırır?

Daha fazla okumak için öneriler

- Öğrenme ilkeleriyle (hem klasik hem de edimsel) ilgili daha ayrıntılı bilgi isteyen okuyucular için **Chance**'in *Learning and Behavior* (2008) kitabı çok okunaklı bir anlatımdır. Davranışçılık etkilerinin değerlendirilmesi için, bk. **Kunkel** (1996)'in makalesi.
- **B. F. Skinner**, özellikle de toplumu değiştirme üzerine olan açıklamalarıyla davranışçılık içindeki özgün konumunu korumuştur. Topluma ilişkin görüşlerinin en açık sunumlarından biri *Beyond Freedom and Dignity* (1971)'dir.
- Davranışçılığın önemli etkilerinden biri koşullama ilkelerinin gündelik davranışa pratik uygulamaları olmuştur. **Martin ve Pear**'ın *Behavior Modification: What It Is and How to Do It* (2006) kitabıyla, **Watson ve Tharp**'ın *Self-Directed Behavior* (2006) kitabının her ikisi de bu tür uygulamalara ilişkin iyi bir genel değerlendirme sağlamaktadır. Biyolojik geri bildirimin klinik uygulamalarda kullanımı hakkında daha özel ayrıntılar için, bk. *Biofeedback: A Practitioner's Guide* (2005), editör **Schwartz ve Andrasik**.
- Etolojik yaklaşımın, davranışın laboratuvar çalışmalarından nasıl farklılaştığını daha iyi anlamak için **Jane Goodall**'ın *Through a Window* (1990) kitabı oldukça okunaklı bir başlangıç sağlıyor.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, *www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman* adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Kendinizi değerlendirin

1. Aşağıdaki cümlelerin anlamı nedir?

Kapalıtur üyesiz

Kapalıtür üyesiz

Açıkalan tohumlu

Kapalıtohumlu

Kapalıtohumlu dumyosol tohumlu

2. Kökeli ve odunsul kapalıtanın arasındaki benzerlik ve farklılıklar nelerdir?

3. Çiçeklerde yaprakçığı azalmışsa çiçeklerimiz neden hoşuşa çekmez?

4. Dünyadaki diğerlerinden nasıl ayrılırlar?

Bitki türü okuma için öneriler

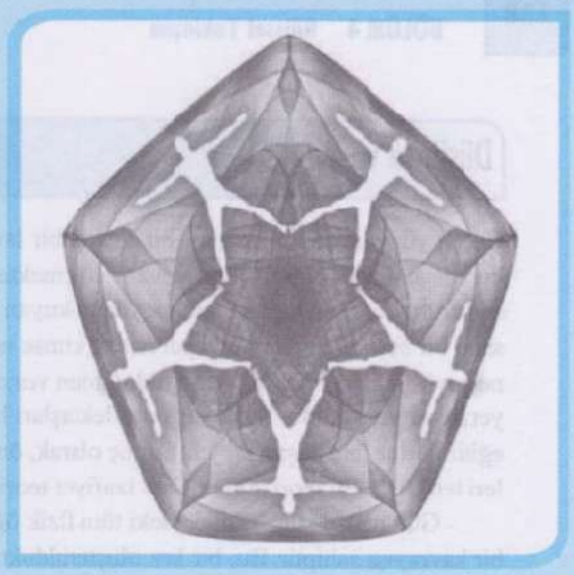
- Öğrenme ilkelerinde (hem klasik hem de çağdaşı) ilgili daha ayrıntılı bilgi isteyen okuyucular için Clausen ve Lawrence and Zelevinsky (2000) bitkiler çok okunaklı bir anlatımdır. Dünyadaki tohumlu değerlendirmeyi için, bk. Kendal (1990)'da mevcuttur.
- R. K. Oldaney, özellikle de toplumu değiştiren durumu çok uyulamadığı o dünyadaki yeniden ilgiyle kolaylanan konu- muştur. Toplumu ilgiyle gözlemlerin en için mümkünlerden biri *Kaynak Dünyası ve Doğası* (1971)'dır.
- Dünyadaki tüm bitkiler ve bunların bir kapalıtanın ilişkilerini görmeye pratik değerlendiren okuyucu, Mardia ve Peter in *Bitkiler Mükemmeldir*. New ed (and How to Be It (2006) Liddy'e, Watson ve Tharp'ın *Sağ Dünyası Bulunur* (2000) kitapları her ikisi de bu tür uygulamalara ilişkin bir genel değerlendirme sağlamaktadır. Biyolojik geri bildirimle ilgili uygulamalarla kullanım bulmuştu daha önce uygulular için, bk. Bilgenbaşar. *Z Psychotherapy* Clouk (2005), sonuç Sabancıtur ve Andreasli.
- Daniel, yaklaşımı, davranışın bir sonucu çalışmalarından nasıl farklılaştığını daha iyi anlamak için **Anne Oswald**'ın *Davranış ve Bilgi* e Mardia (1990) kitabı oldukça okunaklı bir başlangıç sağlıyor.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, ve araştırmaya ait yeni kaynaklar eklenecek. Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendinize Dönüş ve sınıflandırma önerilerine yönelik öğrenme ve psikoloji öğrenme yardımı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 4

Bilişsel Yaklaşım



Bölüm içeriği

DÜŞÜNCE VE EYLEM 138
GİRİŞ 138
ALGI VE BİLİŞ 141
ÖĞRENME VE BELLEK 142
- Bilgi kazanımı olarak öğrenme 142
- Öğrenilenlerin akılda tutulması olarak bellek 143
- Belleğin temel modeli 143
- Bellekte kodlama ve depolama 145
- Unutma 149
- Yeniden yapılandırma olarak bellek 154
- Bellek geliştirme 155

PROBLEM ÇÖZME 159
- Problemleri tanımlama 160
- Problem çözme modelleri 161
- Problem çözmede yaratıcılık 166
- Problem çözme becerileri oluşturma 167

DİL 168
- Dil öğrenimi 168
- Dil ve düşünme 171

DİĞER ALANLARDA BİLİŞSEL BAKIŞ AÇISI 172
- Tutumlar ve bilişsel uyumsuzluk 172
- Atıf teorisi 175
- Biliş ve duygular 176

SONUÇ 179
BÖLÜM ÖZETİ 181

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Bilişsel yaklaşımda arabulucu süreçlerin rolü
- Algı ve biliş arasındaki ilişki
- Belleğin seviye modelleri
  - Duyusal bellek
  - Kısa süreli bellek
  - Uzun süreli bellek
- Bellekteki kodlama ve depolama kavramları
  - Kısa süreli bellekte tekrarlama
  - İşlemsel, episodik ve semantik uzun süreli bellek
- Bellekte unutmanın doğası
  - Bozulma
  - Yer değiştirme
  - Karışma ve bağlama dayalı geri getirme
- Yeniden yapılandırmanın bellekteki rolü
- Bellek geliştirme yöntemleri
- Problem çözme modelleri ve teknikleri
- Problem çözmede yaratıcılığın nasıl kullanıldığı
- Kişilerin problem çözme becerilerini nasıl kazandıkları
- Kişilerin dili nasıl öğrendikleri
- Düşünme ve dil arasındaki ilişki
- Düşünme süreçlerinin davranışın diğer yönlerini nasıl etkilediği
  - Tutumların bilişsel uyumsuzluk yoluyla düzenlenmesi
  - Atıf teorisinin gündelik davranışlardaki rolü
  - Biliş ve duygular arasındaki ilişki

Çevirmen: Uzm. Psikolog Nilgün ÇEPELİOĞULLAR

Düşünce ve eylem

Geçen yüzyılın sonunda, genç bir fizikçi bir İsviçre patent ofisinde memur olarak çalışmaktaydı. Boş zamanlarında kuramsal fiziğe olan ilgisini devam ettirmekteydi. Zamanın diğer fizikçileri gibi madde ve enerji hakkında uzun zamandır var olan kavramlara meydan okuyan buluşlar karşısında şaşırmıştı. Örnek olarak, ışık hızı evren boyunca sabit bir şey kabul edilmekteydi ancak kimse nedenini açıklayamamıştı. Daha sonra bu genç memur problemi tersine çevirerek, ışık hızının sabit olduğunun *varsayılmasını* öne sürdü. Bu değişimi yaparak problemin pek çok yönü yerine oturmuş oldu. Daha yaşlı meslektaşları hayrete düşmüş, hatta sinirlenmişlerdi; nihayetinde bu önerme önceki eğitimlerine ters düşmekteydi. Sonuç olarak, önerisi kabul edildi ve çalışması bilimde ve dünyada önemli değişiklikleri tetikledi. Bu teori günümüzde izafiyet teorisi olarak adlandırılır ve bu genç memur Albert Einstein'dır.

Günümüzde üniversitelerdeki tüm fizik öğrencileri ve diğerleri Einstein'ın görüşleri hakkında $E=mc^2$ temelinde bir kavrayışa sahiptir. Bu, bir kez oluşturulduktan sonra pek çok kişi tarafından anlaşılan büyük fikir mucizelerinden biridir. Bunun yanında bir çözümün ilk formülasyonu genellikle kolay anlaşılmaz; Einstein'ın meslektaşlarının çoğu bile kavramakta güçlük çekmiştir. Bu tür sezgilere ne neden olur? Eski problemlere yeni çözümleri nasıl geliştiririz?

Daha basit bir problem çözme örneğini ele alalım: Küçük bir çocuğa yıldızı gösterdiğinde pekiştireç olarak şeker verilen ancak daireyi gösterdiğinde verilmeyen bir problem sunulur. Zamanla çocuk yıldızı seçme konusunda ısrarcı olacaktır. Ancak ayrım yapmayı öğrendikleri anda, bir kare ve bir üçgeni içeren yeni bir problem sunulur. Bu problemde, çocuk kalıcı bir şekilde ikinci denemeden itibaren doğru tercihi yapacaktır. (İlk denemede, tabii, tahmin yürütmek zorundadır.) Şekillerle ilgili diğer problemlerde çocuk tutarlı bir şekilde iyi performans göstermeye devam eder. Davranışçılar bu görevi, deneme yanılma şeklinde öğrenmeyi içeren bir işlem olarak ayırt edilebilen bir uyarana (şekil) yanıt vermeyi öğrenme şeklinde açıklar. Yine de bu durumda çocuk, belirli bir yanıta karşı ödüllendirilmekten çok seçim yapma konusunda bir *kural* geliştiriyor gibi gözükmektedir. Koşullanma böyle karmaşık davranışları yeterince açıklayabilir mi?

Şu durumu ele alalım: Piyano çalmak gibi bir beceri edindiniz, hâlihazırda bir piyano bulunmadığı zamanlarda beceriniz kaybolur mu? Bir şeyi *bilmek*, onu *yapmakla* aynı şey midir?

Davranışçılara göre, insan davranışlarının tümü çevresel ipuçlarına verilen tepkiler olarak tanımlanabilir. Gözlenebilir tepkiler olarak tanımlanan davranışlar; şartlı refleksler, pekiştirme ve diğer basit süreçlere dayanır. Doğası gereği bu yaklaşım, kişinin *içinde* olan herhangi bir şeyi reddeder. Hatıralar, düşünceler ve duygular bilimle ilişkisiz olarak görülür-sonuç olarak da anlamsızdır. Bu şekilde açıklandığında yukarıdaki örneklerin hepsini anlamak imkânsız hâle gelir.

Yukarıdaki örneklerde de anlatıldığı gibi, davranışlarımızın çoğu yalnızca basit eylemler içermez ancak algı, bellek, problem çözme ve dil gibi zihinsel süreçleri de içerir. Bu süreçlerin doğrudan gözlenememesi varlıklarının ya da davranışı etkiledikleri yolların inkârı için yeterli nedeni sunmamaktadır. Sonuç olarak, *bilişsel yaklaşım* hareketlerimizin altında yatan düşünme süreçlerini anlamakla ilgilenir.

Giriş

Davranışçıların aksine, bilişsel psikologlar davranışın tamamen uyaran-tepki bağlantılarıyla açıklanamayacağına inanır (ayrım yapma 'kuralını' öğrenen çocuk örneğinde olduğu gibi). Aksine, bilişsel yaklaşım davranışın anlaşılması için, insanın içindeki süreçleri en az çevresel uyaranlar kadar önemli görür. Bu içsel olaylar arabulucu süreçler ya da **arabulucu** (mediyatör) olarak tanımlanır çünkü uyaran ve tepki arasında gerçekleşirler. Bellek, problem çözme ve dil gibi düşünme süreçleri arabuluculara dayanır.

arabulucu bir uyaran ve bir tepki arasında, kişide gerçekleşen süreç ya da olay

Arabulucular üzerindeki bu vurgu ve tanımlanma şekli, bilişsel yaklaşımın merkezidir. Ancak arabulucuların doğası da önemlidir. Arabulucu süreçler işlevsel olarak tanımlanmıştır -yani, davranışın değiştiği referans alınarak. Arabulucular sonuç olarak *kavramsaldır* -örneğin, bellek süreçlerinin fiziksel temelini dikkate almadan tanımlamak gibi. (Buna karşın, biyolojik yaklaşım da aynı zamanda arabulucu süreçleriyle ilgilenir ancak kavramsal olarak değil *fizyolojik* olarak tanımlanırlar -örneğin, görsel korteksin algıyla nasıl ilişkili olduğu gibi.) Sonuç olarak bilişsel yaklaşım, çalıştığı konular ve kullandığı kavramların temelleri açısından farklıdır.

Bilişsel yaklaşımın gelişmesi, davranışçıların dışsal olaylara vurgusuna tepki olarak gelişmesine bağlı olarak davranışçılıkla da yakından ilişkilidir. Watson 1924'te *Davranışçılık* eserinin ilk baskısını yayımladığında, içebakış-

çılığın belirsizlikleri karşısında yaklaşımının temel kazandığını hissetmekteydi. Ancak her iki kitap yeni bir alternatifin tohumlarının ekilmesinden kısa bir süre sonra basıldı. Yeni bir yaklaşıma ilk girişim *Maymunların Zihniyeti* (Hohler, 1925) isimli kitabını yayımlayan Wolfgang Kohler adında genç bir Alman araştırmacı tarafından yapıldı. Bu kitapta, davranışçıların iddia ettiği gibi deneme yanılma yönteminin dışında belirli yollarla deneyimlerimizi *organize* ettiğimizi savundu ve hayvanların içgörü sergileyen davranışlar gösterdiğini rapor etti. Bu, rastlantısal tepki vermeden kurala dayalı tepki vermeye dönüşümle karakterize edilen, kişinin bir problem durumunu organize ettiği ani bir değişikliktir. Genel anlamda içgörü, belirli bir durum için uygun bir şema (ya da Kohler'in tanımıyla **zihinsel set**) oluşturulması olarak tanımlanabilir.

içgörü rastlantısal tepki vermeden kurala dayalı tepki vermeye dönüşümle karakterize edilen davranış değişikliği şeklinde oluşan, kişinin problem durumunu organize etmesindeki ani değişim

zihinsel set Geştalt teorisinde kişinin bir problem gibi belirli bir durumla ilgili algısını organize etmek kullandığı bilişsel şema

Kohler'in içgörüyle ilgili çalışmalarındaki en önemli örnek, Sultan adındaki bir maymunla ilgilidir. Kohler Sultan'a kafesinin dışında uzanamayacağı bir mesafeye bir muz asarak, ulaşması için bir sopa kullanması gereken bir dizi bağlantılı problem sundu. Benzer problemleri birkaç denemede çözdükten sonra Sultan'a muza erişemeyeceği uzunlukta bir sopa verildi. Ancak kafesin dışında daha uzun bir sopa bulunmaktaydı. Birkaç başarısız denemeden sonra, Sultan kısa sopayı attı ve kafesinin köşesine çekildi. Kısa bir süre sonra, aniden kısa sopanın yanına giderek onu daha uzun olan sopayı almak için kullandı ve yeni sopayla muza ulaştı! Kohler'in açıklamasına göre; şekillendirme sürecinde (shaping) olduğu gibi kademeli bir dizi hareket yoktu ya da deneme yanılma sonucu ortaya çıkmış gibi durmuyordu. Aksine, Sultan'ın unsurları organize etmesinde ani bir değişim olmuştu- içgörü. Kohler'in çalışması, tüm davranışlara deneme yanılma olarak bakılmasından, davranışa arabuluculuk eden içsel organizasyon süreçlerine doğru bir değişim yarattı.

Temel düşünür: Wolfgang Kohler

Wolfgang Kohler (1887-1967) Geştalt teorisinin kurucusudur. Tallinn, Estonya'da doğmuş, Almanya'da eğitim görmüş, Tübingen, Frankfurt ve Berlin (doktora derecesini aldığı yer) Üniversitelerine gitmiştir. Frankfurt'ta bulunduğu sırada Geştalt teorisinin gelişimine katkıda bulunan Max Wertheimer ve Kurt Koffka'la tanışmıştır. 1913'te Kohler tesadüf eseri maymunlarla çalışan laboratuvarın müdürü olarak Kanarya adalarındaki Tenerife'ye gitmiş, Birinci Dünya Savaşı sırasında burada mahsur kalmış ve 1919'a kadar ayrılamamıştır. Bu süre içinde, maymunlarla olan çalışmaları Tolman tarafından savunulan deneme yanılma bakış açısının aksine, problem çözmeyi içgörünün aktif bir yönü olarak görmesine olanak sağlamıştır. Sonuç olarak bu çalışmanın, Kohler'in Berlin Üniveristesi'nde profesör olarak terfi etmesiyle Geştalt teorisi üzerinde büyük etkisi olmuştur (1921'de psikoloji başkanı olmuştur). 1934'te yıllık William James Derslerini vermek üzere ABD'ye gitmiş, Almanya'daki Hitler gücünün farkında olarak Pensilvanya'daki Swarthmore Üniversitesi'ndeki görüşmeyi kabul etmiş ve neredeyse 80 yaşındaki ölümüne kadar orada çalışmaya devam etmiştir.

Davranışçılığa bir diğer meydan okuma 1932'de *Hayvanlarda ve İnsanlarda Amaçlı Davranışlar* isimli kitabı yayımlayan E. C. Tolman'dan gelmiştir (Tolman, 1932). Tolman aslında kendisini davranışçı olarak görmekteydi çünkü verileri katı bir şekilde uyaran ve tepkilerin gözlenmesine dayanmaktaydı ama kitabı geleneksel davranışçılıkla açıklanamayacak araştırmaları içermekteydi. Uyaran ve tepki arasındaki bağlantılar yerine, Tolman **bilişsel haritalar** olarak adlandırdığı uyaranlar arasındaki ilişkilere dayalı öğrenmelerden bahsetmiştir. Davranışçılar, davranışta bir değişiklik (yeni bir tepkinin ortaya çıkması) olmadığı takdirde öğrenmenin gerçekleşmediğine inanırlar; bunun aksine Tolman öğrenme ve tepki vermenin aynı şey olmadığını ve doğru tepkiyi göstermeden de öğrenmenin mümkün olduğunu iddia etmiştir. Örneğin, hayvanların bir labirentin *bilişsel haritasını* oluşturarak örüntüsünü öğrendiklerini ancak bir ödül verilmeden doğru tepkiyi vermediklerini göstermiştir. Ortaya çıktığı anda gözlenemeyen **gizli öğrenme** (latent learning); sıçanların hepsi sona ulaşan farklı uzunluklardaki yolları gezdikleri, daha sonra yiyeceğe ulaşacak en kısa yol kapalıysa rastgele bir yol seçmek yerine bir sonraki en kısa yolu tercih ettikle-

bilişsel harita Tolman'ın uyaranlar arasındaki öğrenilmiş ilişkilerin zihinsel temsilleri için kullandığı terim

gizli öğrenme öğrenmenin bir davranışın ortaya konmasından farklı olduğu durumları tanımlamak için Tolman tarafından kullanılan terim

Temel düşünür: Edward Chace Tolman

Edward Chace Tolman (1886-1959) Newton, Massachuetts'te doğdu. Lisans derecesini MIT'den, psikoloji doktorasını 1915'te Harvard'dan aldı. Tolman kariyerinin neredeyse tamamını Berkeley'de California Üniversitesi'nde geçirdi. Araştırmalarının çoğunu sıçanlarla yapmış olan Tolman'ın kendisini davranışçı olarak tanımlamasıyla birlikte, çalışmaları Watson ve Skinner gibi radikal davranışçıların çalışmalarına benzememektedir. Watson'ın çağdaşı olarak, onun görüşlerinin merkezinde olan refleks ve deneme yanılma öğrenmesi üzerindeki vurguyu reddetmiştir. Bunun yerine, öğrenme ve performans arasında bir ayrımı (gizli öğrenmede görüldüğü gibi) vurgulayan "amaca yönelik davranışçılık" kavramını geliştirmiştir ve öğrenmeyi "hipotezler" ve "bilişsel haritalar" oluşturmak şeklinde görmüştür. Hem radikal davranışçılığın zayıf yönlerini göstererek hem de arabulucu süreçlerin varlığını öne süren kavramlar oluşturarak, Tolman bilişsel yaklaşımın temellerinin oluşturulmasına yardım etmiştir. 73 yaşında, 1960'larda bilişsel yaklaşımın filizlenmesinden birkaç yıl önce ölmüştür.

ri bir deneyde ortaya konmuştur. Bu durum normal güzergâhının inşaat tarafından bloke edilmiş olduğunu gören bir kişinin hızlı bir şekilde en iyi alternatifi seçmesine benzer bir durumdur. Bu, hem sıçanlarda hem de insanlarda, şekillenmiş bir dizi tepkinin mekanik bir tekrarından çok, mekânların ne şekilde bağlantılı olduğunun bilgisinin gerekli olduğunu gösterir. Böylece Tolman'ın teorisi arabulucu süreçlerin önemini vurgulamaktadır.

Kohler ve Tolman bilişsel yaklaşımın temellerinin atılmasında önemli bir etkiye sahiptir. Bu erken rollerine rağmen, şu an her ikisinin de doğrudan takipçisi bulunmamaktadır. Bu, bilişsel yaklaşımın önemli olmadığı anlamına gelmez (etkisi son yıllarda artmıştır). Tam tersine, bu öncülerin etkisinin yayıldığı ve bazen doğrudan gözlenmediği anlamına gelir. Büyük oranda, bilişsel yaklaşımın tutarlılığı tek bir teori ya da araştırmacıya değil, odak merkezi içsel zihinsel süreçler olmak üzere davranışın altında yatan varsayımlara dayanmaktadır. Bundan dolayı, yaklaşımın değişik unsurları çeşitli bakış açıları ya araştırmacılar tarafından değiştirilmiş ya da kullanılmıştır.

Skinner'ın edimsel koşullamada ya da Freud'un psikanalizde baskın olduğu gibi herhangi bir teorisyenin bilişsel yaklaşımda baskın olmaması nedeniyle, bilişsel yaklaşım psikolojinin hem içinden hem de dışından pek çok yaklaşımla değiş tokuş içinde olmuştur. Sonuç olarak, bugün duyguların ya da sosyal davranışın bilişsel teorisi hatta bilişsel davranış modifikasyonuyla karşılaşabiliriz. Aynı zamanda bilişsel psikologlar bilgisayar bilimi ve fizyolojiyi de içeren alanlardan teoriler ödünç almışlardır. Hatta bazıları "bilişsel bilimi" psikoloji, dilbilim, bilgisayar bilimi ve fizyoloji unsurlarını birleştiren melez bir disiplin olarak adlandırmaktadır!

Bu geniş değiş tokuşun bir nedeni psikologların yeni model arayışlarıdır. Benzetmeler ve metaforlar problemlerin yeni yollarla tanımlanma ihtiyacına bağlı olarak bilimsel düşünmede önemli bir rol oynamıştır. On yedinci yüzyılda, Descartes beden hareketlerinin fizyolojisine model olması için Paris'teki Tuileries Bahçelerindeki suyla çalışan heykellerden bahsetmiştir. Geçtiğimiz yüzyılın sonunda psikologlar beyni (uyaran-tepki bağlantıları ağı olarak) bir telefon santraline benzetmişlerdir. Günümüzde, bilgisayarlar hayatımızda büyük bir rol oynamaktadır ve psikologlar "bilgi işlemleme" şeklinde bilgisayar teknolojisinin dilinden faydalanmıştır. Her benzetmenin yararları ve sınırlılıkları vardır ancak bu tür modellerin anlamamızı kolaylaştırmak için kullanımı köklü bir uygulamadır.

bilgi işlemleme bilişsel psikologlar tarafından bilişsel bilimlerden alınmış uyaran ve tepki arasındaki zihinsel fonksiyonları tanımlamak için kullanılan terim

Bilinçli ya da değil, **bilgi işlemleme** tanımlamalarını kullananlar Kohler ve Tolman geleneğinde yer almaktadır. Bilgi işlemleme, sistemde (kişi), girdi (uyaran) ve çıktı (tepki) arasında yer alan olaylar (arabulucu) olarak tanımlanır. Bir bilgisayarda, kişi bilgisayarın içinde ne olduğunu bilmeden, girdiden yola çıkarak çıktıyı tahmin edemez. Aynı şekilde, bir kişinin davranışı yalnızca çevresel uyaranlara bakarak anlaşılamaz. Bilgisayar modeliyle paralel olan başka bir nokta, bilgisayar modelinde girdide oluşan kalitatif bir değişimin çıktı tarafından temsil edilmesi olarak tanımlanan bilginin *işlemlenmesi* kavramının vurgulanmasıdır. Bu aktif

dönüşüm aynı zamanda Kohler'in içgörü vurgusunda yaratıcı olarak, Tolman'ın bilişsel haritalar görüşünde önceki tepkilerin tekrarları olarak kendini göstermektedir. Bunun sonucunda, bilgi işlemleme modeli bilişsel yaklaşıma çok rahat bir şekilde uymaktadır.

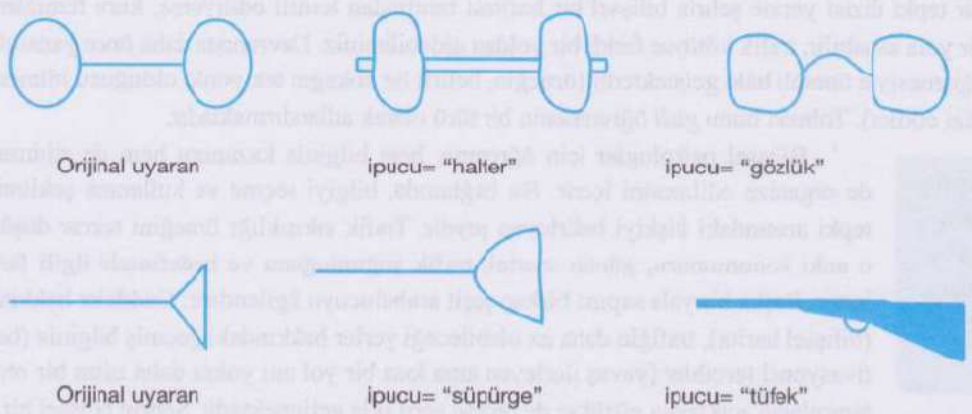
Bu bölümde, davranışın pek çok yönüne bilişsel açıdan bakacağız. En genel kaygı, basitçe nasıl davrandığımızı anlamaktır. Genel olarak bilişsel araştırmacılar; nasıl hatırladığımız, neden unuttuğumuz, problemlere verimli çözümlerin bulunmasına neyin neden olduğu ve benzer sorulara odaklanmaktadır. "Bilişsel" sözcüğünün düşünme anlamına gelmesiyle birlikte, düşünme süreçlerine (bellek, problem çözme, karar verme, dil) yapılan vurgu doğaldır (Terimin psikologlar ve filozoflar tarafından nasıl kullanıldığına dair bir tarihçe için Green 1996'ya bakabilirsiniz.). Aynı zamanda, bilişsel yaklaşımın kapsamı son yıllarda genişlemiştir, hatta duygular gibi davranışın "mantık dışı" yönleri de eklenmiştir. Konu ne olursa olsun, bilişsel yaklaşımın kilit unsurları aynı kalmıştır:

1. Kişinin içinde gerçekleşen süreçler davranışın anlaşılması için esastır ve
2. Bu arabulucu süreçler deneme yanılma yoluyla değil, organize ve sistematik bir şekilde çalışır.

Algı ve biliş

Geleneksel olarak, psikologlar algılama işlemini düşünme sürecinden ayırmaya çalışmışlardır -yani algı ve bilişi ayırmaya çalışmışlardır. Algı duyusal girdileri almak anlamına gelirken, biliş zihinsel süreçler anlamına gelmektedir. Ancak zamanla, ayrımı korumanın zor hâle geldiği görülmüştür. Örneğin, algılama bir uyaranın tanınmasını içerir- ve bir şeyin bilindik olarak tanınması bellek kullanımını (bir bilişsel süreç) gerektirir. Aynı şekilde düşünme, düşünecek bir şey olmadan gerçekleşemez ve düşünce içeriğinin büyük çoğunluğu şimdiki zamana ya da geçmiş zamana ait uyaranlarla ilişkilidir. Bununla beraber, aynı olmamakla birlikte, algı ve biliş tamamen farklı terimler değildir (Robinson 1979).

Bu örtüşmenin bir örneği Kohler ve diğerleri tarafından geliştirilen Geştalt teorisidir. Geştalt teorisi algı teorisi olduğu kadar biliş teorisidir. Örneğin, uyaranlara ait bellek, nasıl algılandıklarıyla ilişkilidir. Carmichael ve meslektaşları tarafından yapılan klasik bir çalışmada, katılımcılara hatırlanması gereken basit çizgi şekilleri bir sözcük ipucuyla birlikte verilmiştir (Carmichael ve ark., 1932). Daha sonra her bir şekli uygun ipucu verildiğinde çizmeleri istenmiştir. Burada önemli olan değişken kullanılan sözcük ipucudur. Örneğin bir şekil kısa yatay bir çizgi ve her iki ucunda dairelerden oluşmaktaydı. Farklı katılımcılara verilen sözcük ipuçları "gözlük" ya da "halter" idi. Daha sonra oluşturulan çizimler ipucu sözcüğü yansıtacak şekilde deforme olmuştur (örneğin, "gözlük" için eklemeler yapmak, "halter" için çizgiye bir çubuk eklemek gibi) (Şekil 4.1).



Şekil 4.1 Algı ve Bellekte Tamamlama (Closure) Geştalt'taki tamamlama kavramı algımızı görmeyi beklediğimiz şeye göre değiştirdiğimizi iddia eder, aynı şey bellek için de geçerlidir. (Carmichael ve ark. 1932'den uyarlanmıştır.)

Bu çalışma, katılımcıların çizimlerinin doğruluk açısından yorumlanması problemiyle karmaşık hâle gelirken, algı ve belleğin karşılıklı olarak ilişkili olduğunu gösteren Geştalt çalışmalarıyla uyumludur. İlk bölümde algının nasıl aktif bir çevreyi yorumlama süreci olarak tanımlandığını not etmiştik; yaptığımız yorumlar zihinsel şemalarımızdan etkilenir ve sonuç olarak deneyimlerimizden etkilenir. Bu algısal süreçler modeli, algıyı bir dizi içsel organizasyon prensiplerine dayandıran Geştalt teorisine benzer. Geştalt teorisinin tüm kapsamı bu bölümün dışında olduğundan, bellek ve problem çözmeyle ilişkili yönlerine değinilecektir. Şu an için, tartışılacak bilişsel süreçlerin algı süreçleriyle yakından bağlantılı olduğunu not etmek gerekir.

Kendiniz deneyin

Zihnin bilgisayara benzetilmesi günümüzde popülerdir. Bu karşılaştırmayı hangi biçimde mantıklı buluyorsunuz? Bu benzetme hangi biçimde uygun değildir? Örneğin, günümüzdeki bilgisayarların düşünmeye yetkin olduğunu düşünüyor musunuz?

Nüfusun bir bölümünü, zihinleri bilgisayar olan mekanik insanların (androidler) oluşturduğu bir bilim kurgu evren düşleyin. Bu androidler ve biyolojik insanlar arasındaki farkı anlayabilir misiniz? Nasıl anlayabilirsiniz? Hangi insanların android, hangilerinin biyolojik olduğunu anlamak için ne tür testler yapmak gerekir?

Öğrenme ve bellek

Bilgi toplama olarak öğrenme

Davranışçılar, öğrenmeden tepkilerdeki değişiklikler olarak bahsederken; bilişsel yaklaşım bu tepkileri yönlendiren bilgiye odaklanır. Bilgi işlemleme modeline göre, öğrenme *bilginin kazanımı*na dayanmaktadır. "Bilgi" anlamlı olan her veri olabilir. Günlük yaşantımızda, yeni iş ortaklarının isimlerinden favori restoranımızın lavabosunun yerine kadar her şeyi daha sonra kullanmak üzere toplar ve bellekte depolarız. (Kaydettiğimiz şeyin "önemli" olmasına gerek yoktur.) Bu süreçte, yararsız gözüken büyük miktarda bilgiyi biriktiririz. Örneğin, "www" ne demektir? *Avatar* filmini kim yönetmiştir? Dün akşam yemekte ne yediniz?

İlk bakışta, bir öğrenme sistemi olarak bilginin kazanımı ve depolanması, davranışçıların uyaran ve tepki arasındaki bağlantılar kavramından daha verimsiz gözükebilir. Ancak bilgi kazanımı yoluyla öğrenmenin büyük bir avantajı vardır: Esneklik. Tolman'ın bilişsel haritalar kavramı bunu net olarak ortaya koyar. Örneğin, işinize giden yol belirli bir tepki dizisi yerine şehrin bilişsel bir haritası tarafından temsil ediliyorsa, kuru temizlemeye gitmek için başka bir yola sapabilir, trafik kötüyse farklı bir yoldan gidebilirsiniz. Davranışta daha önce yansıtılmayan bilgi, durumun değişmesiyle önemli hâle gelmektedir (örneğin, belirli bir sokağın tek yönlü olduğunu bilmeniz, alternatif yön seçiminizi etkiler). Tolman bunu *gizli* öğrenmenin bir türü olarak adlandırmaktadır.

öğrenme bilişsel psikoloji terminolojisinde, bilgiyi toplama ve onu zihinsel şemalar içinde düzenleme süreci

Bilişsel psikologlar için öğrenme, hem bilginin kazanımı hem de zihinsel şema içinde organize edilmesini içerir. Bu bağlamda, bilgiyi seçme ve kullanma şeklimiz uyaran ve tepki arasındaki ilişkiyi belirleyen şeydir. Trafik sıkışıklığı örneğini tekrar düşünün: Uyaran o anki konumunuzu, günün saatini, trafik yoğunluğunu ve hedefinizle ilgili farkındalığınızı içerir. Başka bir yola sapma birkaç çeşit arabulucuyu ilgilendirir: Caddeler hakkındaki bilginiz (bilişsel harita), trafiğin daha az olabileceği yerler hakkındaki geçmiş bilginiz (bellek) ve motivasyonal tercihler (yavaş ilerleyen ama kısa bir yol mu yoksa daha uzun bir otoyol mu). Bu tanımlama açıklayıcı gözükse de birkaç soru akla getirmektedir. Şehrin bilişsel bir haritasını ilk başta nasıl geliştirdiniz? Bilginin o zamanlar çok da önemli gözükmediği geçmiş deneyimlerden trafik örüntülerini nasıl hatırlıyorsunuz? Tüm bilgilerle en iyi yolun hangisi olduğuna nasıl karar veriyorsunuz? Nasıl hatırladığımız sorusunu ele alarak başlayalım.

Öğrenilenlerin akılda tutulması olarak bellek

Verimli davranışlar genellikle bilginin doğru zamanda hatırlanmasına dayanır. Bilişsel açıdan bellek, önceki öğrenmelerin akılda tutulması ve kullanılmasıdır. **Bellek** davranışın *arabulucusudur* çünkü bellek aracılığıyla geçmiş deneyimler şu an yaptıklarımızı etkiler. Ancak geçmiş hakkındaki bu bilginin kullanılabileceği birkaç yol vardır.

bellek önceki öğrenmelerin akılda tutulması ve kullanılması

geri çağırma bellekte bilginin aktif şekilde geri getirilmesi

tanıma bellekte, sunulan bilginin aşina olarak tanımlanması

yeniden öğrenme bellekte, geri çağırma ya da tanıma olmaksızın bilgiyi gördüğümüz an performansta oluşan gelişim

hazırlama bir düşünce ya da anının ilişkili düşüne ya da anıların aktivasyonunu arttırması

Genellikle, ihtiyaç duyduğumuz anda basit olarak bilgiyi hatırlarız. Aktif olarak bilginin geri getirilmesine **geri çağırma (recall)** denir. Bir önceki bölümdeki "bilgi" sorularını yanıtlamak geri çağırmayı içerir. Ancak bazen, kimi şeyleri geri çağıramayız ama sunulduğunda doğru olarak tanıyabiliriz. Örneğin, LOL denildiğinde büyük bir hayvan çiftliğinin adı mı, astronot dilinde bir şey mi yoksa e-mail jargonu mu aklınıza geliyor? Bilginin bu şekilde aşina olarak sınıflandırılmasına **tanıma (recognition)** denir. Çoktan seçmeli bellek testleri geri çağırmaya değil, tanımaya dayalıdır. (Hangi tür sınavlar geri çağırmayı test ederdi?) Geri çağırma ve tanıma bilginin hatırlanması için bilinçli bir çaba gerektirir (bazen "açık bellek" olarak tanımlanır). Bilginin korunduğu durumlar da vardır ancak durumun bu olduğu kesin olarak bilinmemektedir. Böyle durumlarda, bir şeyi tanımayabiliriz ancak gördüğümüzde kısa sürede tanıdık gelebilir. Örneğin yabancı bir dili birkaç yıldır konuşmamış birisi, ilk kez öğrenen birisinden daha kısa sürede akıcı konuşur hâle gelir. Bu şekilde gözden geçirmeyle gelişime **yeniden öğrenme** adı verilir ve bazı durumlarda "örtük bellek" anlamına gelir. Örtük belleğin başka bir çeşidi, önceden maruz kalınan bilginin daha sonra ilişkili olan bir şeyin geri getirilmesini etkilemesi olarak **hazırlama (priming)** adını alır. Eğer "sıcak" sözcüğünü görürsek, "s---k" sözcüğündeki eksik harfleri "soğuk" şeklinde tamamlamak daha kolay olur ancak "cadde" sözcüğünü görürsek, "sokak" şeklinde tamamlamamız daha kolay olur. (8. Bölümde de görüleceği gibi hazırlama da bellek gibi sosyal davranışlara yerleşmiştir) Böylece, daha önceki bir deneyimin, bilgiyi geri çağıramasak ya da tanıyamasak da bellekte yeri olabilir.

Sonuç olarak hatırlama çok farklı biçimlerde olabilir. Belleğin bilginin depolanması olduğunu söylemek kolay olsa da bu tanım belleğe dair çok fazla şey anlatmamaktadır. Belleğin nasıl çalıştığını anlamak için özelliklerine daha yakından bakmalıyız. İlk olarak şu soruları yanıtlamaya çalışın. Büyüdüğünüz ev hangi renkti? İlk öğretmeniniz kadın mıydı yoksa erkek miydi? Öğretmenin adını hatırlayabilir misiniz? Bu sorular önemsiz gelebilir ancak biraz farklıdır. Aşağı yukarı herkes en azından ilk iki soruyu yanıtlayabilir. Okuyucuların birçoğu için, bu olaylar en az 15 yıl ya da daha fazla bir zaman içinde gerçekleşmiştir. Bu tür bir geri çağırma olağan dışı değildir, çoğu insan 60 ya da 80 yıl önce olmuş kişisel deneyimleri hatırlayabilir. Yani, bellek kalıcıdır diyebiliriz- ya da en azından bazı şeyleri unutuyoruz gibi gözüktüğünden, kalıcı olma potansiyeli vardır.

Hatırlamakta çok iyi olduğumuz düşünüldüğünde, unutmak engelleyici ve şaşırtıcı olabilir. Aslında tüm bellek çeşitleri aynı değildir, bunu anlamak için başka bir örneğe bakalım. Bir telefon numarasına bakıp, aradıktan sonra meşgul olduğunu anladığınız ve bir dakika sonra tekrar aramadan önce bir kez daha bakma ihtiyacı duyduğunuz hiç oldu mu? Ya da tanıştırıldığınız birisinin adını sohbetin sonunda hatırlayamadığınız? Çoğu zaman bilgiyi neredeyse karşılaştığımız anda unutmaktayız. 30 saniye öncesinde olan bir şeyi unuturken, uzun yıllar öncesinden başka bir şeyi nasıl hatırlayabiliyoruz? Bu değişimleri anlayabilmek için belleğin nasıl işlediği hakkında bilinenleri gözden geçirmemiz gerekir.

Belleğin temel modeli

Bilgi işlemleme yaklaşımı, bilgisayar benzetmesine dayanan bir bellek modeline kaynak olmuştur. Birçok araştırmacı bu modelin gelişime katkı sağladığından, daha ziyade modelin adıyla anılmaktadır (Atkinson ve Shiffrin, 1968 ve Waugh ve Norman, 1965'e bakınız). Bu model belleği, her biri kendi özellikleri olan farklı aşamalardan oluşan bir dizi olarak görmektedir (Şekil 4.2). Benzetmelerin çoğu gibi, bu modelin de sınırlamaları vardır (Logie 1996 ve Nairne 2002'ye bakınız) ancak belleğin temel özelliklerini düzenlemek açısından yararlıdır.

duyusal bellek belleğin duyularımız ve kısa süreli belleğimiz arasında tampon rolü üstlenen modaliteye özgü geçici bir türü

Topladığımız bilginin duyularımız tarafından kazanılması gerekir ve araştırmalar her duyu modalitesi için (görme ve işitme gibi) duyusal belleğin ayrı bir çeşidi olduğunu göster-

Şekil 4.2 Genel Bir Bellek Modeli Belleğin, seçici dikkat gibi süreçlerle bağlanmış bir dizi aşamadan oluştuğunu varsaymaktayız; bu türdeki ilk modellerden biri Atkinson ve Shiffrin (1968) tarafından ortaya atılmıştır.

mektedir. Ancak bu tür bir akılda tutma çok geçicidir ve duyularımızla belleğimiz arasında bir çeşit tampon görevi görür. Özellikle görme ve işitme olmak üzere, duyusal belleğin farklı formları üzerinde geniş kapsamlı çalışmalar yapılmıştır. Her duyu modunun özel farklılıkları vardır (örneğin, görsel duyusal bellek bir saniyeden daha az sürer ancak işitsel duyusal bellek üç ya da dört saniye kadar sürebilir). Ancak bizim amaçlarımız için önemli olan duyusal bellekten sonra olanlardır, bu yüzden burada daha fazla ayrıntıya yer verilmeyecektir (daha fazla ayrıntı için Sperling 1960; Crowder ve Morton 1969'a bakınız.)

Sürekli olarak duyusal girdiler bombardımanına uğradığımızdan, seçici olarak en önemli unsurlara odaklanmalıyız. Bu seçim, Bölüm 1'de belirtildiği gibi dikkatin algısal süreçleri kanalıyla oluşur. Duyusal belleğin, dikkat filtresinin oluşmasından önce görev yapması nedeniyle bazen *dikkat öncesi* olarak da adlandırılır; genel anlamda, uyaranların onlara dikkat etmediğimiz sürece üzerimizde devam eden bir etkilerinin olmadığına dair kanıtlar vardır. Dikkat, bilinçli farkındalığımızı, anlık çevremizin küçük bir bölümüne sınırlandırır. Odaklandığımız şeyler istekli tercihlerimiz ya da ilgi uyandıran belirgin bir uyaran (örneğin, ders çalıştığınız sırada ani yüksek bir ses) tarafından etkilenebilir. Bu dikkatimizi yeniden yönlendirme kapasitesi, bir duyu modundan diğerine geçmemizi ve hatta belirli bir uyarana bir duyu moduyla odaklanmamızı sağlar. Bunun güzel bir örneği *kokteyl parti etkisi* olarak adlandırılan durumdur: Kalabalık bir odada, dikkatinizi aniden, önünüzdeki insanla konuşmaktan arkanızdaki bir konuşmayı dinlemeye yöneltebilirsiniz -kafanızı bile çevirmeden! Böylece dikkat, bellek için geçerli olan bilgiyi seçmektedir.

dikkat seçici olarak, özellikle en önemli sayılan, belirli uyaranlara odaklanma süreci

Dikkatin net sınırlarını belirlemek (bilgi işlemleme kapasitesi ve kaynaklar arasında geçiş yapabilme yeteneği açısından) karmaşıktır ve hem teorik hem de uygulama yönlerinden önemlidir. Örneğin, araba kullanırken cep telefonu kullanımının trafik koşullarına dikkat etmeyi etkilemesiyle ilgili devam etmekte olan bir endişe vardır. Bu soruyu yanıtlamak, laboratuvar temelli simülatörler, gerçek hayat testleri ya da kazaların istatistiksel analizlerini kullanan çalışmalarıyla zorlayıcıdır. Genel olarak, sonuçlar araba kullanırken cep telefonu kullanmanın gerçekten dikkat ve sürüş performansını bozduğunu (Royal Society for the Prevention of Accidents, 2004) ve bazı çalışmalar da sarhoş araba kullanırken oluşan bozulmayla neredeyse aynı seviyede olduğunu göstermektedir (Strayer ve Drews, 2007).

Cep telefonu kullanırken araba kullanmaya çalışmak, çoğu insanın kolaylıkla yapabileceğini düşündüğü bir çoklu görev örneğidir. Dikkatlerini birden fazla yöne ayırabileceklerine ve birkaç görevde, tek bir görevdeki gibi başarılı performans göstererek, aynı anda iki ya da daha fazla göreve dâhil olabileceklerine inanmaktadırlar. Bu inanç, televizyon programı izlerken ders çalışmakta ya da e-mail yanıtlarken ders dinlemekte zorluk çekmeyen öğrenciler arasında çok yaygındır. Genel inancın aksine, araştırmalar dikkatin bu şekilde ayrışmasının daha zayıf performansa neden olduğunu göstermektedir (Wood ve ark., 2012). Wood ve arkadaşları; öğrencilerin üniversite derslerine dikkat etmeye çalışırken mesajlaşma, e-mail gibi görev dışı dijital teknolojiyi kullandıklarında, ders içeriği hakkında test edildiğinde, dikkati bölünmeyen sınıf arkadaşlarına oranla performansta düşüş yaşadıklarını bulmuşlardır.

Günlük yaşamda bellekten tek bir süreç olarak bahsettiğimizde, kanıtlar iki ayrı aşama olarak düşünülmesi gerektiğinin daha anlamlı olduğunu göstermektedir. **Kısa süreli bellek** (KSB), kısa aralıklarla akılda tutma anlamına gelir -genellikle 15 saniye. Aksine, **uzun süreli bellek** (USB) daha uzun sürelerde akılda tutma anlamına gelir -saatler, günler, haftalar ya da daha fazlası. Genel model iki tür akılda tutmanın farklı süreçleri yansıttığını varsaymaktadır. Her ikisinin de doğrudan gözlenemeyen arabulucu süreçleri temsil etmesiyle, bu bakış açısını destekleyen kanıtları ele almak önemlidir. Bir kanıt türü çoktan kayıtlara geçmiştir: *Süre*. KSB çok sınırlı iken, USB potansiyel olarak kalıcıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, insanların on yıllar boyunca ya da daha fazla sürede bilgiyi hatırlayabildiklerine dair kanıtlar vardır (Bahrick ve Hall, 1991). Bunun yanında, USB'ye aktarılmadığı (nasıl yapıldığı daha sonra anlatılacaktır) ya da tekrarlanmadığı sürece KSB içinde tutulan bilgi, birkaç saniye sonra kaybolacaktır. Örneğin, bir numarayı tuşladığınız sırada kendinizi onu tekrar ederken buldunuz mu? Açıklayacağımız gibi, böyle bir tekrar aslında bilginin USB içinde saklanmasını garanti etmenin zayıf bir yoludur -yine de telefon numaralarını rehberde aramak sınava çalışmak için kullanılan çalışma stratejilerinden daha yararlıdır!

kısa süreli bellek (KSB) belleğin, akılda tutma işlevini yaklaşık 15 saniyeye kadar yapan bileşeni

uzun süreli bellek (USB) belleğin, daha uzun zaman aralıklarında akılda tutmayla ilişkili bileşeni

küme KSB kapasitesinin; rastgele harfler, sayılar ya da sözcükler gibi anlamlı bir birimin temel ölçümü

USB ve KSB arasında *kapasite* açısından da önemli bir ayırım vardır. KSB saklayabileceği bilgi miktarı açısından çok sınırlıdır. Bunu görmek için şu testi uygulayın. Kutu 4.1'de bir dizi harf göreceksiniz. Bir kez okuyun ve sayfayı çevirerek doğru sırada hatırlamaya çalışın. Daha sonra doğrularınızı kontrol edin. Yalnızca doğru olan ve doğru sırada söylenen harfler doğru olarak sayılmalıdır. Yaklaşık yedi harf hatırladıysanız, ortalamada sayılırsınız. Dokuz ve daha fazla harf, olağan dışı olacaktır. Şimdi, bu harfleri yazmadan önce ne kadar akılda tuttuğunuzu düşünün: Belki de saniyeler? Ortalama olarak, insanlar harflerin üçte birini unutmaktadır (toplamda on olduğunu varsaydığımızda). Harflerin orijinal sayısını arttırmak yüzdenizi düşürecektir, yedi sayısı, üçte iki yerine, en iyi KSB kapasitesi olarak gözükmektedir ve genellikle 7±2 anlamlı madde ya da **küme** (chunk) olarak tanımlanır. KSB rastgele harfler, rakamlar ya da sözcükler gibi beşle dokuz bağımsız madde arasında sınırlı gibi durmaktadır (Miller 1956). Telefon numaraları, benzer üç basamaklı dönüşümleri olduğundan yedi bağımsız madde sayılmazlar. Benzer şekilde, sözcükleri oluşturan harfleri, bağımsız ya da rastgele olmadıkları için, hatırlaması kolaydır. Daha uzun dizideki maddeleri hatırlamak, KSB'nin limitli kapasitesi nedeniyle, genellikle baştaki maddelerin unutulmasıyla sonuçlanır.

Kutu 4.1 Kısa süreli bellek testi

KSB kapasitenizi test etmek için aşağıdaki harf listesini okuyun. Listeyi yavaşça ancak bir kez okuyun. Son harfi okuduktan hemen sonra, bütün diziyi doğru sırada yazmaya çalışın.

L R X D V C M Q B N

Puanlama için, tekrarları, atlananları ve diğer hataları saymadan yalnızca doğru sıradaki harfleri sayın. Tipik bir hatırlama, yedi doğru civarında olmalıdır.

Diğer yandan, USB, kapasite açısından limitsiz gibi durmaktadır. En azından, "bellek kapasitesi dolan" hiçbir vakayla karşılaşılmamıştır. İnsan beyni hakkında spekülasyonlara ve "Einstein beyin kapasitesinin yalnızca yüzde 40'ını kullanıyordu" gibi cümlelere rastlamış olabilirsiniz. Bu tür ifadeler kışkırtıcı olmakla birlikte, önemsenmemelidir çünkü en iyi ihtimalle ilkel varsayımlardır. Sorun şu ki, sinir sisteminde bilginin nasıl depolandığına dair hâlâ çok az şey biliyoruz ve bu yüzden kapasitenin değerlendirilmesi tamamen varsayımsaldır.

Bellekte kodlama ve depolama

USB'nin ne kadar bilgi taşıyabildiği meselesi iki temel soruyu akla getirmektedir: Ne hatırladığımızı belirleyen nedir ve bu bilgi nasıl korunmaktadır? Bilişsel psikologlar altta yatan süreçleri **kodlama** ve **depolama** olarak tanımlar. Depolama USB'yle ilişkiliyken, kodlama daha çok KSB işlevleriyle ilişkilidir.

kodlama uyaran bilgisinin geri getirilmek için bellekte işlenmesi

depolama bilginin bellekte akılda tutulması

koruyucu tekrar materyallerin KSB'de ezberden tekrarla korunması

detaylandırıcı tekrar KSB'deki materyallerin USB için kodlanması nedeniyle aktif olarak işlenmesi; materyaller duyusal özelliklere (görsel görünüm, ses) vurgudan, bilginin semantik içeriğine (anlam) odaklanmaya kadar farklı yollarla işlenebilir

Kısa süreli bellek (KSB

İncelediğimiz genel bellek modelinde, KSB basit bir geçici depolama sistemi olarak temsil edilmektedir. Aslında, yeni uyaran bilgisini işlemlemekte ve USB'yle etkileşime girerek bilginin geri getirilmesinde çok daha karmaşık bir rolü vardır. Bu nedenle bazı araştırmacılar KSB'ye "çalışma belleği" demeyi uygun görmüşlerdir (Baddeley 1992; Logie 1996; Repovs ve Baddeley 2006). Aslında KSB, hem bilginin sınırlı bir miktarını taşımada tampon olarak, hem de bilgiyi çeşitli yollarla işleyen bir süreç sistemi olarak çalışır ("çalışma belleği").

Daha önce de belirtildiği gibi, KSB'de bulunan bilgi, uzun süreli koruma sağlamak için aktif olarak muhafaza edilmelidir. Sözel bilgiyle ilgilenirken, basit olarak bilgiyi tekrar ederiz; bilginin bu tür tekrarlanmasına **koruyucu tekrar (maintenance rehearsal)** denir (Craik ve Lockhart 1972). Çoğu zaman, bu tür tekrarın, kendimizle konuşmak şeklinde öznel olarak farkındayızdır. Araştırmalar tekrar, sessiz olsa bile, KSB'de sözel bilginin kodlanmasının normal olarak *akustik* (konuşma seslerine dayanan) olduğunu öne sürer. Gırtlaktaki (larinks) konuşma kasları aktiftir ve hatalar tipik olarak maddelerin sesleriyle ilişkilidir (Glassman 1972). Bu işlem, bir mesajın gruptaki bir kişiden diğerine fısıldanarak aktarıldığı Dedikodu oyununa benzetilebilir. Sonunda, "Diane, sessiz ol!", "Diyetteyim!" hâline gelebilir. Aynı şekilde, KSB'deki hatalar çoğunlukla benzer seslerdeki sözcükleri içerir.

Tekrarlamanın doğası, KSB'nin USB'ye bilgi transferi için kaynak sağlaması rolüyle de ilgilidir. Koruyucu tekrarıyla bilgi yeniden KSB'ye girer ve her bir giriş bilginin USB'de depolanmasını olası hâle getirir (ancak kaydedilmelidir ki, tekrar, yüksek sesle ya da uzun bir zaman aralığında meydana geliyor da olabilir). Bu tür bir "geri dönüşüm" bilgiyi o anda akılda tutma için faydalı olsa da daha sonraki geri çağırmalar için daha az etkindir. Bunun nedeni kodlamanın temel amaçlarından biri olan, bilginin daha sonraki geri getirmeleri destekleyecek bir *yapı*da olmasıdır. Daha iyi anlayabilmek için şu benzetmeye bakalım: Hiçbir katalog sistemi olmayan yüz binlerce kitaplık bir kütüphane düşünün -belirli bir kitabı nasıl bulabiliriz? Benzer biçimde USB, büyük kapasitesiyle, bilgiyi daha sonra yerini belirleyecek şekilde işlemelidir- yani etkili bir kodlama yalnızca tekrardan daha fazlasını içermelidir.

Kodlama için koruyucu tekrarın alternatifi nedir? Craik ve Lockhart bunu, uyaran bilgisini bir şekilde işlemleyen **detaylandırıcı tekrar (elaborative rehearsal)** olarak tanımlamışlardır (Craik 2002; Craik ve Lockhart 1972). İşlem; duyusal özelliklere (görsel görünüm, ses) vurgudan, bilginin semantik içeriğine (anlam) odaklanmaya kadar değişik biçimler alabilir. *Ses* üzerindeki bir vurgu, verilen sözcükle hangi sözcüklerin kafiyeli olduğunu kaydetmeye yol açabilir. *Anlamı* vurgulamak, bir konuşmanın, kullanılan sözcükleri hatırlamaksızın, ana fikrini kavramakla ilişkili olabilir. Sonuç olarak kanıtlar göstermektedir ki, materyal ne kadar detaylandırılırsa (anlama odaklanmak gibi), sonraki geri getirmeler için kodlama o kadar iyi olmaktadır. Ne yazık ki, KSB'nin sınırlılıkları nedeniyle daha önce de belirtildiği gibi işlemleme (çalışma belleği) ve geri getirme (yakın bellek) arasında bir değiş tokuş vardır. Bu, daha çok işlemleme yaptığımızda daha az bilgi kümesini aynı anda geri getirebilmemiz anlamına gelir. Bu durumun yarattığı sınırlamalar nedeniyle, kodlama için kullanılan işlemleme türü değişebilir. Bilginin anlamının işlenmesi ("semantik kodlama" denilen) sonraki geri çağırmayı arttırmak için en yararlı olanıdır ancak bilişsel kaynaklar açısından da en talepkâr olandır. Sonuç olarak, bireyler bazen daha hızlı ama daha yüzeysel kodlama çeşitlerine (örneğin ses ya da görüntü) başvurabilir ve hatta koruyucu tekrar yapabilir. Yani, kodlamanın yararlılığı, bilgiyi daha sonra hatırlama yeteneğimizi belirleyen önemli bir faktördür ama kodlamanın her çeşidi eşit derecede faydalı değildir.

İlgilendiğimiz bilginin büyük çoğunluğu sözel iken, görsel bilgiyle karşılaştığımızda ne olur? Çoğu zaman sözel anlamı, görsel uyarandan ayırmak mümkün olsa da (örneğin "dur" sözcüğünü, trafik işaretinin şekil ya da renginden ayırmak gibi) bilgiyi aynı zamanda görsel olarak da işlemleyebildiğimiz öne sürülmektedir (Paivio 1971). Bu duruma bir kanıt, kişilerin bellekte görsel bilgiyi, doğrudan görsel girdileri işlemledikleriyle aynı biçimde ele aldıklarını gösteren çalışmalardan gelmektedir. Örneğin, yaratıcı bir çalışmada katılımcılardan üç boyutlu şekil çiftleri hakkında aynı şeklin farklı açılarını temsil ettiklerine mi yoksa iki farklı şekil mi olduklarına karar vermeleri istenmiştir (Shepard ve Metzler 1971). Şekilleri karşılaştırmak için gereken süre, iki şeklin yöneliminin eşleşmesini

gerektirecek zihinsel döndürme (rotasyon) miktarıyla ilişkilidir; bu durum katılımcıların görsel imayla benzer bir şeyler kullandığı anlamına gelir. Bilginin bellekte imaj olarak temsil edildiğini doğrudan kanıtlamaksızın, sonuçlar kişilerin bazı bellek görevlerini görsel temsillerle tutarlı biçimde yerine getirdiğini öne sürmektedir. İlginç bir biçimde, KSB sözel ve görsel bilgiyi bağımsız ele alabilme yeteneğine sahip gibi gözükmektedir (Logie 1996).

Uzun süreli bellek (USB)

Kodlamanın önemi USB'nin en önemli yönlerinden biri olan, bilginin rastgele depolanan birimler olarak değil, *organize* bir biçimde kazanıldığını gerçeğini vurgular. Esas itibariyle, çöp kutusundan çok dipnot içeren bir kart kataloğuna benzer. Altta yatan yapıyı anlamaya çalıştıkça, USB'deki akılda tutmanın hem bilginin türü hem de nasıl kodlandığıyla ilişkili olduğu netleşmektedir. Aslında, bağımsız işleyen ve farklı bilgi türlerini depolayan birkaç farklı USB türü var gibi gözükmektedir. Bu görüşün öncülerinde Kanadalı psikolog Endel Tulving, üç farklı çeşit uzun süreli bellek olduğunu savunmuştur: İşlemsel, semantik (anlamsal) ve episodik (olaysal) (Tulving, 1985). **İşlemsel bellek**, nasıl piyano çalınacağı ya da hindi pişirileceği gibi "nasıl" bilgisini depolar. **Semantik bellek**, Japonya'nın başkenti ya da buzun erime derecesi gibi dünyayla ilgili genel bilgiyi depolar. **Episodik bellek (olaysal bellek)**, son doğum gününüzde ne oldu gibi olayların oluşum yeri ve zamanına göre düzenlenen kişisel deneyimleri içerir. Tulving üç sistemin bağımsız olarak çalıştığına inanmaktadır; bu görüş, fMRI çalışmaları ve farklı beyin hasarı çalışmalarıyla desteklenmiştir (Tulving, 2002; Rosenbaum ve ark., 2005; Wheeler ve ark., 1997). Örneğin; beyin hasarı olan bir hastanın bir yapbozu nasıl çözeceğini öğrenmesi (işlemsel) mümkünken, daha önce p yapbozu gördüğünü hatırlaması mümkün olmayabilir (episodik). Aynı şekilde, bir hasta belirli bir olayı öğrenebilir (semantik) ama ne zaman öğrendiğini bilmeyebilir (episodik). Aynı şekilde şaşırtıcı olan, yorumlaması zor olsa da çözülmeli (*dissosiyatif) amnezi* vakalarıdır (van der Hart ve Nijenhuis 2001). Bu vakalarda kişiler, stres ya da travmatik bir olay sonrasında bellek kaybından muzdariptirler. Semantik ve işlemsel bellek çoğunlukla korunurken, episodik bellek neredeyse her zaman etkilenir. Tulving-vaka çalışmalarının desteklediği gibi; episodik belleğin (öz benlik algımızla yakın ilişkili olan), belleğin evrimsel gelişiminde en son gelişen çeşidi olduğuna ve sonuç olarak travmatik hasara en açık türü olduğuna inanır. Buna karşın, işlemsel bellek, büyük olasılıkla en eski bellek türüdür ve hasara en dayanıklı türdür (Şekil 4.3'e bakınız).

işlemsel bellek
USB'nin müzik aleti çalmak ya da yapboz çözmek gibi "nasıl" bilgisini depolayan bileşeni

semantik bellek
USB'nin dünya hakkında genel bilgiyi ilgilendiren bileşeni

episodik bellek
USB'nin kişisel deneyimleri içeren ve kişiye özel bu olayların yer ve zaman bilgisiyle tutulduğu kısmı. Örneğin, son doğum gününüzde ne olduğu bilgisi burada tutulur

Özellikleri

Bellek türü	İçerik	Organizasyon	Geri getirme süreçleri
Episodik bellek	Olaylar, deneyimler	Zamana dayalı	Kasıtlı (yüksek çaba)
Semantik bellek	Doğrular, kavramlar	Bilişsel şema	Kasıtlı (yüksek çaba)
İşlemsel bellek	Hareketler, işlemler	Aktiviteler	Otomatik

Şekil 4.3. Episodik, Semantik ve İşlemsel Bellek Uzun süreli belleğin üç yönü pek çok özelliği açısından farklılaşır

USB'de farklı depolama sistemleri olduğuna dair kanıtlar artarken, tam olarak *ne* depolandığının anlaşılması zor bir sorudur. Geri çağırma ölçülebilirken, kodlama ve depolama doğrudan gözlenememekte ve yorumlanması gerekmektedir. Aslında, depolamanın doğası, bilgisayar benzetmesinin yanlış yönlendirici olabileceği bir konudur. Bir bilgisayarda, USB hard disk gibi bir depolama aracına denk gelebilir. Bilgi, baytlar serisi hâlinde disk üzerinde belirli noktalarda depolanır ve bir altdizin listesi belirli bir bilgi parçasının (örneğin, bir dosya) hangi noktalarda olduğunu gösterir. Aslında sistem, her kapta bir madde içeren büyük bir posta kutusu ya da odacık serisi gibidir. Bunun yanında, USB bilginin bağlantı örüntüleriyle temsil edilmesiyle, yerelleşmiş olmaktan ziyade dağıtılmıştır. Bu anlamda, bilgisayar ekranında oluşturulmuş örüntüler daha iyi bir benzetme olacaktır: Aynı pikseller (nöronlar) sonsuz sayıda görüntüyü temsil edecek şekilde kullanılabilir. Bellek deposunun fiziksel temelleri hakkında hâlâ çok az şey bilmemiz nedeniyle, bu benzetme bile yanlış bir yönlendirme olabilir. KSB'de olduğu gibi, USB'de neyin kodlandığı/depolandığı değişik bilgi türleri için farklılaşabilir. Örneğin, çalışmalar görsel imajların detaylarını hatırlama kapasitemizin çok yüksek olduğunu göstermektedir; kişiler binlerce serilik resimler gösterildiğinde bile, imajlardaki değişiklikleri yüzde 80'den fazla bir oranda tanımaktadır (Brady ve ark., 2008). Fizyolojik süreçler ne olursa olsun, bilişsel araştırmalar bağlantı örüntülerinin nasıl oluştuğuna dair en azından iki farklı mekanizma tanımlamışlardır.

USB'deki bağlantılarla ilgili geleneksel görüş çağrışımcılığa dayanmaktadır. Öğrenmenin uyaran ve tepki arasında bağlantı oluşturmak olarak görülebileceği gibi, bellek de yeni deneyimler ve önceki bilgi arasında bağlar oluşturmak olarak görülür. Çağrışım adı verilen bu bağlar, tekrarın tipik bir sonucudur. Örneğin, koruyucu tekrar bilginin KSB'ye yeniden giriş yapmasını sağlar ve her giriş, bilginin USB'ye girmesini daha olası hâle getirir. Bu durumda, eğer mevcutsa, ne tür çağrışımların, bir uyaran ve önceki bilgi arasında arabuluculuk etmek için kurulacağını tahmin etmek mümkün değildir. Diğer durumlarda, bir çağrışım uyaranın anlam içeren yönlerine dayalı olarak oluşabilir. Örneğin, tanıştığımız birinin adını hatırlamak için, adıyla görünüşünün bazı özellikleri arasında çağrışım yapabilirsiniz (örneğin Bob'un bıyığı vardır, Kate kısadır).

serbest çağrışım Freud tarafından zihni anlamak için geliştirilen, kişiye aklından geçen sözcükleri söylemesini isteyerek, örüntüleri inceleyen bir yöntem.

bastırma Freud'un teorisine göre, dürtülerin, hatıraların ve düşüncelerin bilinçli zihinden zorla ayrılmasını sağlayan savunma mekanizması.

ipucuna dayanan kodlama tüm bilginin bellekte bağlam adı verilen bir ilişkiler takımı olarak depolanması kavramı; hatırlama orijinal bağlamı oluşturan ipuçlarının depolanmasına dayanır.

Sigmund Freud çağrışımların önemini psikanalizde bir araç olarak görmüştür: **Serbest çağrışımı** kullanarak (yani kişilerden akıllarından geçen sözcükleri söylemelerini isteyerek) içsel çatışmaları ortaya çıkaracak örüntüleri aramıştır. Freud'a göre, bu çatışmalar **bastırma** adı verilen bir unutma çeşidi oluşturabilir. Şu örneği düşünün: Barbara adındaki karısından ayrılmış bir öğretmen var. Kısa bir süre sonra eski bir öğrencisini yolda görür. Bu öğrenciye ders verdiğini, öğrencinin kendisinden hangi dersi aldığını ve hatta onun final notunu hatırlar ancak adını hatırlayamaz. Sorduğu zaman hemen hatırlar, tabii ki adı Barbara'dır! İsimlerin çağrışımı, bu meslektaşımızda bellek bozulmasına yol açacak şekilde hoş olmayan bir duruma yol açar. (Bir bellek fenomeni olarak bastırmanın geçerliliği, uzun süreli bir tartışmanın konusu olmuştur. Bastırılmış anılar hakkındaki tartışmalar için Bölüm 5'e bakınız).

Çağrışımlar belirsiz gibi görünse de onların düzenleyici bir yapıya dayandığını anlamak için psikanalize başvurmak gerekir. Örneğin, bir partideki konuşmalar pek çok konu hakkındaymış gibi gözükebilir ancak dikkatli bir şekilde iz sürerseniz konular hakkındaki bağlantıları bulabilirsiniz. Gerçek şudur ki, zihin (bellek dâhil) rastgele bir yapı gibi işlevlerini gerçekleştirmez.

Çağrışımsal yaklaşıma bir alternatif bulunmaktadır ve bu, hem gerçeğe daha yakın hem de bellek performansını geliştirmek için daha kolay uygulanabilir. **İpucuna dayalı kodlama**ya göre, bellekte tüm bilgiler *bağlam* adı verilen bir ilişkiler takımı olarak depolanır. Hatırlama orijinal bağlamı oluşturan ipuçlarının depolanmasına dayanır (Tulving, 1974). Sokakta tanıdık birisiyle karşılaştığınızda onunla *nerede* tanıştığınızı, *kiminle* birlikte olduğunuzu ya da *ne zaman* olduğunu hatırlamaya çalışabilirsiniz çünkü tüm bunlar orijinal karşılaşmanın bağlamının potansiyel bölümleridir. Benzer olarak, eski bir şarkıyı duymak, şarkıyı ilk duyduğunuz zamanki durumla ilişkili bir sürü anıyı geri getirebilir. Bu durumda şarkı, olayları hatırlamak için ipuçlarını sağlar. İçsel beden durumları bile bağlam ipuçları sağlayabilir: Bir atlet, bir performansı hatırlarken, orijinal olarak kullandığı aynı kas hareketlerini yapabilir.

Hem episodik hem de semantik bellekte ipucuna dayalı kodlama için kanıtlar olsa da şaşırtıcı olmayacak biçimde her iki durumda ipuçlarının türleri farklı olacaktır. Semantik bellek, bilginin anlamına dayalı olarak, mantıksal ve kavramsal yollarla şekillendirilme eğilimindedir (örneğin, "elmalar" meyvelerle ilişkili olacak, bir geometri teoremi diğer matematik bilgisiyle ilişkili olacaktır). Bunun aksine, episodik bellek doğada durumsal olarak vardır

ve bunun sonucunda kodlama ne zaman, nerede ve ne olduğunu yansıtır. Neden bazı belirli çağrışımların oluştuğunu sorabileceğimiz gibi, belirli bir anının bağlamsal kodlamasına neyin karar verdiğini de sorabiliriz. Ne yazık ki, buna kesin bir yanıt yoktur çünkü farklı bireyler zaman içinde farklı düzenleyici yapılar geliştirebilir.

Bazı açılardan ipucuna dayalı kodlama ve çağrışımsalcılık kavramları birbirini tamamlayıcıdır. Çağrışımlar ezbere tekrarın (koruyucu tekrar) yararlarını açıklamak için faydalı gözükürken, bağlam için kodlama detaylandırıcı tekrarla ilişkili olabilir. Ancak birbiriyle yarışan tüm teorilerde olduğu gibi önemli farklılıklar da bulunmaktadır. Farklılıkların ortaya çıktığı bir alan, iki görüşün unutmayı nasıl ele aldığıdır.

Kendiniz deneyin

Alzheimer hastalığı gibi pek çok beyin hasarı, yeni uzun süreli hatıralar oluşturma kapasitesini bozabilir. (*50 İlk Öpücük* filmi onunla evlenmek isteyen kişinin, onu her gün tekrar kazanması gereken, buna benzer bir kadın etrafında kurgulanmıştır!) Yeni uzun süreli hatıralar oluşturma kapasitenizin kaybolduğunu düşünün. En önemli etkisi ne olurdu? Okul ya da işinizi nasıl etkilerdi? Peki ya kişisel ilişkiler? Ayak işleri gibi günlük işler? Yeni episodik hatıraları mı yoksa semantik hatıraları mı kaybetmek isterdiniz?

Unutma

Hatırlamada güçlük çekmek ya da unutmak, çoğu insan için belleğin en belirgin özelliğidir. Bir şeyi hatırlamakta başarılı olduğumuzda bu eylemi özümseriz. Hatırlayamadığımızda, tedirgin ve yılgın hissederiz ve bu durumun çaresine bakmak için hevesli oluruz. Genel bir çaresi olmasa da unutmanın *neden* ortaya çıktığını anlamak, daha az oluşmasını sağlamak ve ne yapılması gerektiğini bilmek için önemlidir.

Daha önce de belirtildiği gibi, belleğin ilk aşaması duyusal bellektir. Duyusal depolar birincil olarak bir girdi kanalı gibi hizmet verdiğinden, duyusal bellekte tutulan bilginin oldukça geçici olduğunu öğrenmek şaşırtıcı olmayacaktır. Kısa süreli belleğe aktarılmak için dikkat tarafından seçilmediği sürece, duyusal belleğin içeriği hızlı bir şekilde kaybolur. Bilginin duyusal bellekten kendiliğinden kaybı, onun zamanla ilişkili özelliği düşünüldüğünde, **bozulma** olarak tanımlanır (Cheour ve ark., 2002; Lu ve ark., 2005; Neath ve Suprenant 2003). Bilgiyi dikkatli bir şekilde seçmek dışında, duyusal belleği etkileyecek çok az şey yapılabilir.

bozulma bellekte bilginin zaman geçtikçe kendiliğinden kaybolması

Kısa süreli bellek (KSB)'de unutma

KSB, duyusal bellekten daha karmaşık bir sistemdir çünkü hem gelen bilgiyi işlemlemek hem de USB'den bilgiyi geri getirmek için kullanılır. İlk bakışta KSB, limitli süresi ve kapasitesi nedeniyle böyle ağır bir rol için iyi tasarlanmamış gözükebilir. KSB'den geçen bilgi kalıcı bir etki bırakmadığından, limitli süresinin unutmadan sorumlu olduğu düşünülebilir. Aslında, KSB'de unutma limitli kapasitesiyle ilişkili gibi gözükmektedir: Yeni gelen bilgi, daha önceki içeriği dışarı itilmeye zorlar. Bilginin **yer değiştirmesi** KSB'de unutmanın temel nedenidir.

yer değiştirme bellekte, yeni gelen bilginin önceki içeriği dışarıya itmesi sonucu unutma

KSB'nin kapasitesi sabit olduğundan, yer değiştirmenin etkisinin azaltılması mümkün değildir. Diğer yandan, yer değiştirmenin farkında olmak *gerçekten de* önemli bilginin hatırlanması için dikkat dağıtıcı etkilerden kaçınmak gerektiğini gösterir. Bir şey hakkında konuşurken lafınızın kesildiği ve daha sonra kaldığınız yeri hatırlayamadığınız hiç oldu mu? Bu durumda, araya girilmesi, önce söylenen sözcüklerin yer değiştirilmesine neden olur. Benzer olarak, yeni baktığınız bir telefon numarasını unutmak yer değiştirme sonucu unutmayla ilişkilidir.

KSB'nin temel kapasitesi değiştirilebilir gözükmese de KSB'nin *kullanımını* bilgiyi daha iyi kodlayarak geliştirebiliriz. Daha önce de belirtildiği gibi, KSB kapasitesi yaklaşık 7±2 *kümedir*. Bir küme, rastgele bir dizideki bir harf (Kutu 4.1'deki gibi), bir sözcük (alışveriş listesindeki bir madde gibi) ya da bütün bir kavram (bir konuşmadaki anahtar noktalar gibi) olabilir. Genellikle, bir küme, kişi için anlam olan bir bilgi birimini temsil eder. Bu demektir ki, bir kişi KSB'nin etkili kapasitesini bilgiyi mümkün olduğu zaman daha büyük kümeler hâlinde kodlayarak arttırabilir. Bir alışveriş listesini düşünün: Maddeleri *kategoriler* (örneğin; meyveler, et, konserve ürünler) hâlinde gruplayarak, kategorileri hatırlamaya odaklanabilirsiniz. Böylece, bir kategoriyi her düşündüğünüzde,

kategorinin içindeki maddeleri tek tek hatırlamak daha kolay olacaktır. Kategorilerin öğrenme ve geri çağırmanın geliştirilmesi üzerindeki etkisi, araştırmalarla iyi bir biçimde ortaya konmuştur (örneğin, Strand 1975). Başka bir yaklaşım, anlamsız maddelerin, anlamlı kümelere dönüştürülmesidir (yani, bilginin *yeniden kodlanması*). Telefon numaraları buna bir örnektir: Bir zamanlar, herkes ilk sayıları bir değişimin ismi olarak öğrenmişti (örneğin, Cherry, CH ya da 24 yerine geçmekteydi). Bugün, telefon şirketleri bu isimlerden kaçınmaktadır ama harf eşitlikleri hâlâ daha yararlı olmaktadır. Örneğin bir Kanada bankası telefon numarasını 980-CIBC (bankanın isminin harfleri) olarak reklam yapmaktadır. Hatırlamanız gereken numaralar için aynı şekilde kodlar yapabilirsiniz.

Diğer aktivitelerde olduğu gibi, pratik yapmak bu tür kodlamaları daha kolay başarmanızı sağlar. Literatürde iyi bilinen bir çalışmada, bir öğrenciye öğrenmesi için uzun rastgele sayı dizileri verilmiş, birkaç ay sonra kümeler hâlinde ve daha sonraysa kümelerden oluşan kümeler olarak yeniden kodlaması istenmiştir. Zamanla, öğrenciler performanslarını tek sunumdan sonra 80 basamaklı dizileri hatırlayabilecek bir noktaya getirmiştir (Ericsson ve Chase, 1980)! Bu marifet aşırı kullanım sonucu kapasitenin esnemesi değil, etkili kodlar üretilmesinin işlevidir -aslında, deneyin sonunda rastgele *harf* dizileriyle test edildiğinde öğrencilerin performansları ortalamadır. Benzer şekilde, telefon numaralarını etkili bir kümelemeyle hatırlayabilen bir adam (bir durumda 15.000 otelin numarasını hatırlamıştır), karmaşık hikâyeleri hatırlamada yalnızca ortalama seviyededir (Wilding ve Valentine, 1994). Daha sonra göreceğimiz gibi, bu tür kodlama teknikleri *mnemonik* (hatırlatıcı) *araçlar* denilen bellek yardımcılarına örnektir.

Kümelemeyi geliştirmek için yeniden kodlamanın kullanılması KSB'nin limitli kapasitesini telafi eder. Yine de kümelemenin USB'den bağımsız gerşekleştiğini düşünmek yanlış olur (Nairne, 2002). Açıktır ki, herhangi bir kodlama yönteminin kullanımı USB'de depolanan geçmiş deneyimlere dayanmaktadır. Aslında, kümelemenin ya da diğer kodlamaların *esas* işlevinin USB'ye aktarımı arttırmak olduğu söylenebilir -yani, yeniden kodlama detaylandırıcı tekrarın bir formunu temsil eder. Bunu anlamak için USB'de unutmaya bakalım.

Uzun süreli bellek (USB)'de unutma

Not edilmesi gereken ilk konu "unutma" diyerek suçlanan her şeyin aslında bir hatırlama hatası olduğudur. Hatırlanması için, bilginin ilk olarak USB'ye *ulaşması* gerekir. KSB öncesinde dikkat tarafından bir filtreleme olduğundan, bir şeye yalnızca maruz kalmak onu akılda tutacağımıza garanti değildir. Ek olarak, daha önce gördüğümüz gibi KSB'ye ulaşan her şey USB'ye aktarılmaz. Tüm bu durumlarda USB'ye hiç girmemiş materyal için bir "unutma"dan bahsedemeyiz. Bununla beraber, gerçek unutmayı yansıtan durumlar olduğu da kesindir. USB kapasitesi limitsiz gibi durduğundan, unutma net olarak yer değiştirmeye dayandırılamaz. USB'ye ulaşan malzemenin limiti ne olursa olsun, USB'ye giriş yapan bilgiye potansiyel olarak yaşamımızın sonuna kadar ulaşılabilir. Kapasite olarak limitsiz olan bu kalıcı sistemin tanımı yapıldığında, hatırlamakta başarısız olmamız şaşırtıcı gözükebilir.

Çağrışımcılık tarafından önerilen geleneksel açıklama, **bozucu etkidir (interference)** ya da bilginin çeşitli maddeleri arasındaki rekabettir. Bozucu etki kavramı, bilgi depomuz geliştikçe bir bilgi parçasını tanımlamanın giderek daha zor hâle gelmesidir (kitaplığınızda bir kitabın yerini belirlemek gibi: Eğer yalnızca beş kitabınız varsa görev kolaydır ancak 500 kitabınız varsa görev çok daha zordur). Çağrışımcılık açısından, bir madde için olan çağrışımlar benzer maddeler için olanlarla çakışabilir. ("Boston'da Larry'le tanıştığım *geçen* yaz mıydı yoksa oraya iki yıl önce gidişimde miydi?") Zaman geçtikçe, geçmiş hatıraları bütün bir şekilde deneyimleriz ve sonuçta bozucu etkiye bağlı olarak ayrıntılarda bir kayıp yaşarız. Birbiriyle rekabet eden bir sürü çağrışım varsa, USB'de depolanmış olsa bile istenen bilgiyi çekip almakta başarısız olabilirsiniz.

bozucu etki çağrışımcılığa göre, öğrenmeyi geciktiren ve unutmayı oluşturan, maddeler arasındaki rekabet

geriye dönük bozucu etki bellekte, yakın zamandaki deneyimlerin daha önce öğrenilen bir şeyin hatırlanmasını güçleştiren bozucu etki çeşidi

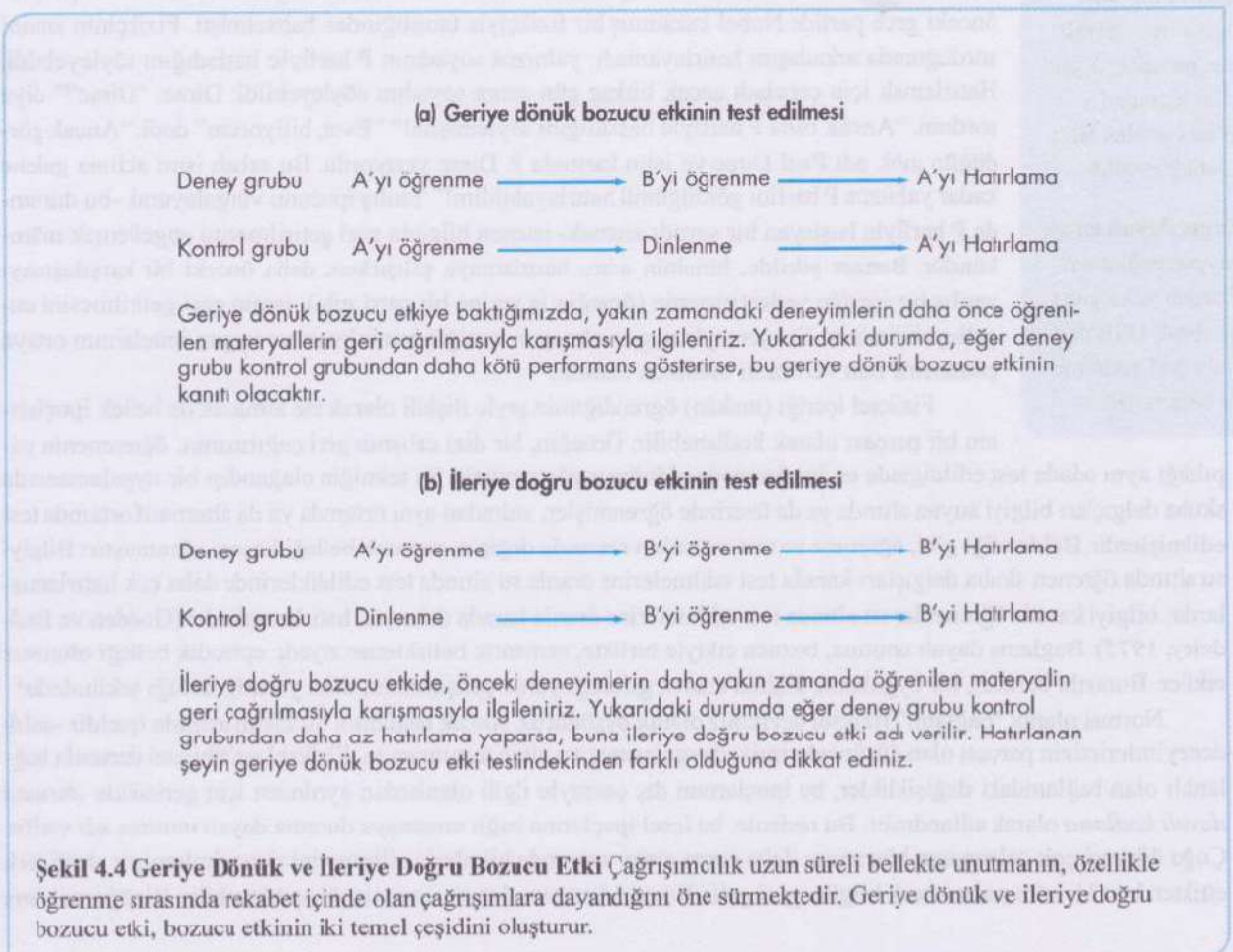
Bozucu etkinin, rekabet içindeki tepkilerin zaman ilişkileri açısından değişiklik gösteren iki temel biçimi vardır. İlki, yakın zamandaki deneyimlerin daha önce öğrenilen bir şeyin hatırlanmasını güçleştiren **geriye dönük (retroaktif) bozucu** etkidir (Şekil 4.4a'ya bakınız). İki grup insanın geri getirmesini test eden klasik bir deneyde, bir grup orijinal öğrenme seansından sonra uyumuş, diğer grup günlük aktivitelerine devam etmiştir (Jenkins ve Dallenbach, 1924). Her iki grup aynı zaman süresi sonrasında test edildiğinde, uyku grubu daha iyi hatırlama performansı göstermiştir. Neden? Çünkü günlük aktiviteler, uykudan daha çok bozucu etkiye neden olmuştur! Öğrenciler bu dönemin fizik dersinin geçen dönemki biyoloji dersiyle karıştığını gördüklerinde, genellikle geriye dönük bozucu etki yaşadıklarını anlamaktadırlar. Benzer şekilde, geriye dönük bozucu etki, kişinin iş sorumlulukları değiştiğinde oluşabilir. Süpervizör olan bir programcı, programlama becerilerinde paslanabilir. Her vakada, yakın zamandaki deneyimler ve oluşturdukları çağrışımlar, özellikle çağrışımlar

örtüşürse, daha önceki deneyimlerin geri getirilmesinde bozucu etki oluşturulabilir.

İleriye doğru (proaktif) bozucu etki adı verilen diğer çeşit, önceki deneyimlerin etkilerinin ardından gelen deneyimlerin öğrenilmesini ve geri çağrılmasını daha zor hâle getirir (Şekil 4.4b'ye bakınız). İlk bakışta, bu durum garip gözükebilir -eski anılar daha yakın zamanlı bir şeyi nasıl bozabilir? Bozucu etki teorisine göre neden, çağrışımlar arasındaki etkileşimlerin zamana bağlı olarak doğrusal olmamasıdır. Sonuç olarak, eski bilgilerin yeni bilgilerle karışması ve tam tersi mümkündür. Günlük hayatta ileriye doğru bozucu etkinin ortaya çıkması, iki durumun benzerlik göstermesi durumunda daha olasıdır. Örneğin, araç sürücüleri ülkelerine göre yolun sağ ya da sol tarafında seyahat eder. Araba kullanmayı ilk öğrendiklerinde, görevin tamamen yeni olması nedeniyle, taraf fark etmez. Ancak deneyimli bir sürücü tam tersi olan bir ülkeyi ziyaret ettiğinde, büyük güçlük yaşayabilir- önceki öğrenmeler yeni durumdaki davranışla bozucu etki oluşturur. Kişilerin yaşlandıkça tutumlarını değiştirmekte ya da yeni teknolojiler öğrenmekte yavaş olmalarının nedeninin bir kısmı, hâlihazırda bildikleriyle ileriye doğru bozucu etki oluşması olabilir. Bunun sonucunda, ileriye doğru bozucu etki uzun süre zarfında, geriye dönük bozucu etkiden daha önemli olabilir.

ileriye doğru bozucu etki bellekte, önceki deneyimlerin arsından gelen deneyimlerin öğrenilmesini ve geri çağrılmasını güçleştiren bozucu etki çeşidi

Tulving bozucu etkinin episodik bellek için semantik bellek için olduğundan daha önemli olabileceğini öne sürmüştür (Tulving, 1986). Episodik bellek hayatımızın "nerede ve ne zaman" kayıtlarını tuttuğundan, yeni deneyimlerin devamlı akışı düşünüldüğünde, bozucu etkiye karşı daha savunmasız olabilir. Küçük bir örnek olarak üç hafta önce bugün öğlen yemeğinde ne yediğinizi hatırlamaya çalışın -daha yakın ve daha uzak zamanlı diğer öğlen yemekleriyle oluşan bozucu etkiye bağlı olarak hatırlamak zordur. Aksine, anlama dayanan semantik bellek, fiziksel bağlamdan çok, mevcut mantıksal kavramlara dayanan çağrışımlar oluşturur. Sonuç olarak, dış bağlamdaki değişikliklere daha az duyarlı olacaktır. Günümüzde, mevcut araştırmalar bu yorumlamayı desteklemektedir (örneğin, Enmarker, 2004'e bakınız).



Şekil 4.4 Geriye Dönük ve İleriye Doğru Bozucu Etki Çağrışımcılık uzun süreli bellekte unutmanın, özellikle öğrenme sırasında rekabet içinde olan çağrışımlara dayandığını öne sürmektedir. Geriye dönük ve ileriye doğru bozucu etki, bozucu etkinin iki temel çeşidini oluşturur.

Bozucu etkinin doğası kesin olarak anlaşılamamıştır. Daha önce de belirtildiği gibi, genel görüş benzer çağrışımların istenilen hatıraların erişimini zorlaştıracak biçimde tepkiler arasında rekabet oluşturduğu yönündedir. Alternatif bir görüş bozucu etkinin birikiminin, hatıraların yıkımına neden olduğu biçimindedir; bu kavram **öğrendiğini unutmak (unlearning)** olarak tanımlanır. Temel olarak öğrendiğini unutmak, çağrışımların kesişimlerinin ortasında bazı bağlantıların kırıldığını iddia eder. Bu fikri test etmek için birçok girişim yapıldıysa da bunu destekleyecek kanıtlar limitlidir (örneğin Shiu ve Chan, 2006). Ne yazık ki, öğrenilen bir şeyin tamamen kaybolduğunu bilmenin kesin bir yolu yoktur. Aslında tersini düşünmek daha mantıklıdır -hatıralar kalıcı olarak depolanır (beyne fiziksel bir hasar olmadığını varsayarak). Şu durumu göz önünde bulundurun: Bir kişinin bir şeyi hatırlamaya çalıştığını farz edin ve kişi her girişime karşı hatırlayamamaktadır. Böylece, vazgeçtikten kısa bir süre sonra, istenen bilgi gizemli bir biçimde bilince ulaşır. Bu etki çoğu insana tanıdıktır ancak bozucu etki teorisi bunu nasıl açıklayabilir? Açıkça, bilgi kalıcı olarak kaybolmamıştır, yani bu durum öğrendiğini unutma vakası değildir. Çağrışımlardaki değişimi anlayabilirken, kısa bir süredeki böyle anlık bir değişim biraz mucizevi gözükebilir. Bunun yanında, unutma sonrasındaki anlık geri çağırma bozucu etki teorisine ciddi bir meydan okuma doğurmaktadır.

öğrendiğini unutma bozucu etki birikiminin çağrışımların yıkımına ve hatıraların yok olmasına neden olduğunu savunan, bozucu etki teorisinin alternatif bir yorumu

bulunabilirlik bellekte hatırlamanın, bilginin USB'de var olup olmamasıyla belirlendiği prensip; unutma bilginin yok olmasını vurgular.

ulaşılabilirlik USB'de hatırlama ve unutmanın etkili geri getirmeye dayalı olması prensibi; uygun ipuçları olmadan USB'de var olan bilgi ulaşılabilir değildir.

bağlama dayalı unutma uygun bağlamsal ipuçlarının yokluğuna bağlı olarak USB'den bilginin geri getirilmesinde başarısızlık

Daha önce de belirtildiği gibi, çağrışımcılığın alternatifi *ipucuna dayalı kodlama*dır. Bu görüşe göre hatırlama, öğrenme sırasında var olan ipuçlarına dayanan, uygun bağlamda depolamaya dayanır. Belirli bir zamanda bir şeyi hatırlayamıyorsanız, bu bilginin yok edildiği anlamına gelmez (**bulunabilirliği** eksik anlamdadır). Bunun yerine, bilgiyi aramak için kullanılan ipuçları göz önüne alındığında, bilgi geri getirilebilir olmayabilir (yani, **ulaşılabilir** değildir). USB büyük oranda kalıcı olduğundan, unutmanın çoğu bulunabilirlik eksikliğinden değil, ulaşılabilir olmamaktan kaynaklanmakta olacaktır. İstenen bilginin geri getirilmesine bağlı olarak unutma **bağlama dayalı unutma** olarak adlandırılır.

Bağlama dayalı unutma kavramı, geri getirmeye yardımcı olan ipuçları uygun olmadığından hatırlamakta başarısız olduğumuzu öne sürer. Örneğin, bir keresinde bir arkadaşım, bir önceki gece partide Nobel kazanmış bir fizikçiyle tanıştığından bahsetmişti. Fizikçinin ismini sorduğumda arkadaşım hatırlayamadı, yalnızca soyadının P harfiyle başladığını söyleyebildi. Hatırlamak için çabaladı ancak birkaç gün sonra soyadını söyleyebildi: Dirac. "Dirac?" diye sordum. "Ancak bana P harfiyle başladığını söylemiştin!" "Evet, biliyorum" dedi. "Ancak gördüğün gibi, adı Paul Dirac ve isim kartında P. Dirac yazıyordu. Bu sabah ismi aklıma gelene kadar yalnızca P harfini gördüğümü hatırlayabildim!" Yanlış ipucunu vurgulayarak -bu durumda P harfiyle başlayan bir soyadı aramak- istenen bilginin geri getirilmesini engellemek mümkündür. Benzer şekilde, birisinin adını hatırlamaya çalışırken, daha önceki bir karşılaşmayı yanlış bir içeriğe yerleştirirseniz (örneğin iş yerine bir parti gibi), ismin geri getirilmesini engelleyebilirsiniz. Gevşemeyle uygun olmayan içeriğin bırakılması ve uygun ipuçlarının ortaya çıkmasına izin verilmesi mümkün olabilir.

Fiziksel içeriği (mekân) öğrendiğimiz şeyle ilişkili olarak ele almasak da bellek ipuçlarının bir parçası olarak kodlanabilir. Örneğin, bir dizi çalışma geri çağırmanın, öğrenmenin yapıldığı aynı odada test edildiğinde en iyi derecede olduğunu göstermiştir. Bu tekniğin olağandışı bir uygulamasında skuba dalgıçları bilgiyi suyun altında ya da üzerinde öğrenmişler, ardından aynı ortamda ya da alternatif ortamda test edilmişlerdir. Beklendiği gibi, öğrenme ve test ortamları arasında değişim yapmak belleği hasara uğratmıştır: Bilgiyi su altında öğrenen skuba dalgıçları karada test edilmelerine oranla su altında test edildiklerinde daha çok hatırlamışlardır, bilgiyi karada öğrenenler su altında test edilmelerine oranla karada daha çok hatırlamışlardır (Godden ve Baddeley, 1975). Bağlama dayalı unutma, bozucu etkiyle birlikte, semantik bellektense ziyade episodik belleği olumsuz etkiler. Bununla beraber, bir uygulama, kişinin sınava gireceği yerde çalışmasının daha yararlı olacağı şeklindedir!

Normal olarak "bağlamı" fiziksel çevremiz olarak düşünürüz. Ancak bağlamın bir kısmı aslında içseldir -anlık deneyimlerimizin parçası olan düşüncelerimiz, duygularımız ve zihin durumumuz. Fiziksel ve zihinsel durumla bağlantılı olan bağlamdaki değişiklikler, bu ipuçlarının dış çevreyle ilgili olanlardan ayrılması için genellikle *duruma dayalı kodlama* olarak adlandırılır. Bu nedenle, bu içsel ipuçlarına bağlı unutmaya duruma dayalı unutma adı verilir. Çoğu öğrenci çok çalışmanın hüsranını, daha sonra sınav sırasında bilgilerin silinmesini deneyimlemiştir -testi terk ettikten kısa bir süre sonra ancak bilgiler geri gelir. Bu etki **duruma dayalı unutmayla** açıklanabilir. Bir öğrenci ders

çalışma sırasında rahat ancak test sırasında kaygılıysa, zihinsel durumdaki değişim hatırlamayı güçleştirir. Testten sonra, kaygı azalır- ve yanıtlar tekrar ulaşılabilir duruma gelir.

duruma dayalı unutma dış çevre tarafından tanımlanan bağlamdan farklı olarak, fiziksel ve zihinsel durumla ilişkili bağlam değişikliklerine dayalı unutma

Açıkça, yüksek derecede kaygılıyken performans bilinenlerin hatalı bir izine yol açar. Bu duruma dayalı unutmayı azaltmak için, bir kişi çalışma ve test şartlarını daha benzer kılmalıdır -testler sırasında daha rahat olmayı öğrenerek ya da mümkün olduğunca ders çalışma sırasında kaygılı hâle gelerek! (Kaygı performansa diğer yollarla engel olabileceğinden, görünen odur ki, ilki tercih edilen çözümdür). Duruma dayalı unutmanın bir diğer örneği ilaçlardır. Alkol alan bir kişi ayık olduğu zaman cüzdanını nerede bıraktığını hatırlamayabilir ancak tekrar ayık olduğunda hatırlayabilir; bir kokain kullanıcısı "kafası iyi"yken ne olduğunu daha sonra hatırlamayabilir. Benzer etkiler hayvanlarla yapılan birçok çalışmada bulunmuştur ve dozuna ve diğer faktörlere bağlı olarak değişen derecelerde insanlarda da ortaya çıkıyor gibi gözükmektedir.

Bağlamdaki değişimlerin etkileri de hafife alınmamalıdır. Bağlamdaki başarılı değişimler belirli bir bağlamın eski durumuna getirilmesini zorlaştırabilir. Uzun süre kullanılmayan bilginin hatırlanmasının güç olmasının bir nedeni bu olabilir (örneğin yabancı dil becerileri). Bu durumda genellikle, tekrar öğrenme girişimleri (tazeleyici dersler gibi) bağlamı kısa sürede geri getirecektir ve böylece bilgiye erişimi arttıracaktır. Bunun sonucunda, tazeleyici dersler sağlamak az kullanılan iş becerileri için yüksek oranda makbuldür. Bunun bir örneği Kanada'da tüm sağlık ekiplerinin yıllık kardiyak resüsitasyon (CPR) eğitimi gerekliliğidir.

Bağlama dayalı unutma aynı zamanda hatırlama (recall) ve tanımayla (recognition) ilişkili olan bellek performansları arasındaki farklılıkları açıklamaya da yardımcı olur. Karakteristik olarak, insanlar anlık olarak bir şeyi hatırlamaktansa, bir şeyi aşina olarak tanımayı daha kolay bulurlar -bir diğer deyişle, tanıma, serbest hatırlamadan daha kolaydır. Bu durum tanıma durumunda daha fazla ipucunun sunulmasıyla açıklanabilir (aslında, bilginin kendisi verilmiştir, yalnızca bellekte olan şeylerle karşılaştırılması gerekir). Yapılandırılmamış hatırlamada erişime yardımcı olacak çok az bağlamsal destek vardır (çoğu öğrencinin neden çoktan seçmeli testleri klasik sınavlara tercih ettiğini açıklayabilir).

Aynı zamanda, tanımanın üstünlüğü bağlama dayalıdır. Çoğu insan ancak yaklaşıncaya kadar yabancı olduğunu fark etmeden, sokakta tanıdık birisini görmeyi deneyimlemiştir. Bu durum, tanıdık ipuçlarının varlığının (saç şekli, ceketinin rengi gibi) kişinin uyaranın bellekte bir maddeyle eşleştiğine inanmasına neden olan, **sahte hatırlama**ya örnektir. Bu, bir dizi deneysel çalışmayla ortaya konarak söylenti olmaktan çıkmıştır. Daha ilginç olan, çalışmaların aynı zamanda kişilerin az önce hatırladıkları bir şeyi tanımakta başarısız olduklarını göstermesidir -yani, bazı durumlarda hatırlama, tanımadan *daha iyidir*! Klasik bir çalışmada, öğrenciler listeyi mükemmel bir şekilde hatırlayana kadar bir sözcük listesi öğrenmişlerdir (Tulving ve Thompson, 1971). Daha sonra öğrencilere önceden hatırlanan sözcüklerin bazılarını da içeren daha uzun listeler verilmiştir. Çevreleyen maddelerin bağlamını değiştirerek, araştırmacılar öğrencileri, tanıdıkları sözcükleri görmezden gelmeleri yönünde kandırmışlardır. Örneğin, çelik, demir[1] ve bakır orijinal listede gözükmüştür; tanıma görevinde süpürge, ocak ve ütü* maddeleri gözükmüştür. farklı bir bağlam verildiğinde, katılımcılar "ütü"yü daha önce öğrendikleri sözcüklerden biri olarak tanımakta başarısız olmuşlardır. Bunun sonucunda, bağlama dayalı unutma, geniş bir bellek fenomeni çeşitliliğini açıklar gibi durmaktadır.

sahte hatırlama tanıdık ipuçlarının varlığının, kişinin, bir uyaranın, daha önce deneyimlenen bir uyaranla eşleştiğine inanmasına neden olan bellek hatası türü

Kendiniz deneyin

Bölümde bahsedildiği gibi, unutup unutmadığımız, öğrendiğimiz sırada ne olduğundan güçlü bir biçimde etkilenmektedir (yani, kodlama sırasında). Çalıştığınız sırada çevreniz nasıl? Çalıştığınız sırada müzik dinler misiniz ya da birden fazla görevle meşgul olur musunuz? Bağlama dayalı kodlama hakkında bildiklerinizden sonra, bunun iyi bir fikir olduğunu düşünüyor musunuz? Çalışma için en uygun ortam ne olacaktır? Çalışma için kendi ortamınızı en ideal hâle getirmek adına ne yapabilirsiniz?

Özetle, çağrışımcılık, bilgi maddeleri arasında *bozucu etki* adı verilen bir rekabet olduğu için unutmanın ortaya çıktığını öne sürer. Alternatifi olan bağlama dayalı kodlama, unutmanın geri getirmedeki ipuçlarının, öğrenme sırasında var olanlarla eşleşmemesi sonucu oluştuğunu savunur. Bağlama dayalı unutma, unutmanın nedenlerini bilginin

[1] Çevirmenin notu: Demir ve ütü sözcükleri İngilizce'de aynı biçimde, yani 'iron' olarak kullanılmaktadır.

kaybından ziyade, bilgiye erişim sırasındaki güçlüklere dayandırması bakımından bozucu etki teorisiyle benzerlik gösterse de; bozucu etki gerçekten de bağlamdaki değişikliklerin sonucu gibi dururken, bağlama dayalı unutma daha geniş bir çerçeve sunmaktadır.

Yeniden yapılandırma olarak bellek

Unutma gerçekten de rahatsız edici olabilir, özellikle bilginin mevcut olduğunu hissederken ulaşamadığımız zamanlarda. İronik olarak, unutmanın geri getirmede başarısızlık olarak vurgulanması, bellek deposunun sabit ve değişmez olduğu izlenimini yaratma eğilimindedir. Ancak bu yorum, geri getirmenin doğru maddenin yerini bulma süreci olduğu biçiminde yorumlanmasıyla, doğru olmayabilir. Daha önce belirtildiği gibi, öğrenmenin unutulması için çok az bir kanıt olmasının yanı sıra, hatırlamanın yalnızca pasif geri getirme olmadığı savunulabilir. Bunun yanında, **yeniden yapılandırma** içerebilir -yani, kısmi bilgilerden bir bütün oluşturmak.

yeniden yapılandırma bellekte, aktif olarak kısmi bilgilerden bir bütün oluşturarak hatırlama işlemi

Hatırlamanın bir biçimde yaratıcı olduğu görüşü, algı ve belleği yakın ilişki içinde gören Geştalt teorisyenleri tarafından desteklenmiştir (bu bölümde önceki kısımlardan *Algı ve Biliş*'e bakınız). Bağlam yalnızca geri getirme için ipuçları sağlamaz, aynı zamanda hatırlamadaki boşlukları doldurmak için bilgi üretmeye olanak sağlar. Örneğin, komik bir şaka duyduğunuzda ve bu şakayı daha sonra anlattığınızda, size şakayı orijinal olarak anlatan kişinin kullandığı sözcüklerin tamamen aynılarını kullanmanız olası değildir. Bunun yerine, can alıcı noktası gibi önemli özelliklerini de içeren, hikâyenin ana hatlarını hatırlayacak ve şakayla ilgili bilginizi, dil ve dünya hakkındaki genel bilginizi şakanın işe yaraması için kullanarak geri kalanını dolduracaksınız. Semantik bellek, orijinal sözcükler yerine, anlamı sakladığından, bir kişinin şakanın ayrıntılarını geri getirmek yerine, yeniden yapılandırması kaçınılmazdır. (Şakaları hatırlamayan kişiler genellikle can alıcı noktanın belirli bir sözcük oyununa dayandığı gibi önemli özelliklerini göz ardı ederler)

Geri getirme gibi *bütün* hatırlamaların yeniden yapılandırma içerdiği fikri, İngiliz psikolog Frederick Bartlett tarafından klasik bir çalışmayla desteklenmiştir. Bartlett deneklerine bir Amerikan yerli efsanesine dayanan bir hikâye okumuş, daha sonra belleklerinden tekrar anlatmalarını istemiştir (Bartlett, 1932). Çalışma birkaç ilginç sonuç ortaya koymuştur. Katılımcılar hikâyeye sadık kalmaya çalışsalar da küçük ayrıntıları unutmuştur. Ek olarak, hikâyenin merkezinde olan noktalar bazen abartılmıştır. En ilginç olarak, Bartlett, yerli Amerikan inançlarıyla (örneğin, ruhların rolü) tutarlı olmasına rağmen katılımcıların (İngiliz üniversite öğrencileri) inançlarıyla tutarlı olamayan ayrıntıları *değiştirme* eğiliminde olduklarını bulmuştur. Tipik olarak, katılımcılar bu tür değişimler yaptıklarının farkında değillerdi -basitçe kendilerine mantıklı gelen bir biçimde hikâyeyi yeniden yapılandırmaya çalışıyorlardı.

Yeniden yapılandırmanın temel fenomeni daha sonra gelen çalışmalarla da iyi bir biçimde desteklenmiştir (örneğin, Ahlberg ve Sharps, 2002; Gerrie ve ark., 2006; Marsh, 2007; Roediger ve ark., 2000) ve ne zaman bir hatırlama yapsak deneyimlediğimiz şeyi çarpıtma riski olduğu olası gözükmektedir. Bunun alaycı bir belirtisi Bartlett'in orijinal çalışmasını insanların nasıl tarif ettiğiyle ilişkilidir: Bartlett'in çalışmasını yeniden okuyan iki araştırmacı yukarıda belirtildiği gibi, bozulmaların yanında yüksek derecede doğru hatırlamalar sunduğunu not etmişlerdir- ancak çoğu referans yalnızca bozulmalardan bahsetmektedir (Ost ve Costall, 2002). Sonuç olarak Bartlett'in çalışmalarının özetleri, katılımcılarında gördüğü aşırı basitleştirmenin aynısını meydana getirmiştir!

Görgü tanıklığı

Hatıraların basit olarak geri getirilmekten çok yeniden yapılandırılması fikri, yasal sistemde ilgi uyandırmıştır. Her şeyden önce, eğer olaylar hakkındaki bellek yeniden yapılandırmayla değiştirilebiliyorsa, bu görgü tanıklığının kesinliği hakkında ne söylenebilir? Kültürümüz, özellikle yasal sistemimiz, olayları analiz etmeye çalışırken kişisel görgü tanıklığına büyük önem vermektedir. Algının her zaman kesin olmadığını bilsek de (Bölüm 1'e bakınız), "görmek inanmaktır" der eski bir atasözü. Benzer şekilde, geçmiş olaylar hakkındaki tanıklığın bir şekilde bozulma ya da hatadan bağımsız olduğunu varsayma eğilimindeyiz. Ne yazık ki, bellek hakkındaki bilgimiz, özellikle de yeniden yapılandırmanın rolü, hataların olası olduğunu öne sürmektedir.

Bu konunun araştırılmasındaki öncülerden biri, mahkeme salonu tanıklığının temel unsurlarını ilgilendiren bir dizi araştırma (Loftus ve Hoffman, 1989) yapmış olan Amerikalı araştırmacı Elizabeth Loftus'tur. Bir vakada, bireyler önce bir araba kazasının kaydını izlemişlerdir. Daha sonra, mahkeme tanıklarında olduğu gibi ne olduğu hakkında sorgulanmışlardır. Bu sorgu sırasında, soruları soran kişi bazen *vurdukları* sırada arabaların ne kadar hızla gittiklerini, bazen de birbiriyle çarpıştıkları sırada ne kadar hızla gittiklerini sormuştur. "Çarpışmak" sorunun içinde kullanıldığında, hız tahminleri daha yüksek olma eğilimindedir. Dahası, sahnedeki kırılmış cam hakkında soru sorul-

duğunda (kayıtta olmayan), "çarpışmak" sözünü duyan katılımcılar daha fazla oranda gördüklerini bildirmişlerdir! Loftus bunun gibi çalışmaların, soruları oluşturan sözcüklerinin hem tanıkların yorumlarını (örneğin, hız tahminleri) hem de sonrasında gelen hatırlamalarını (örneğin, olmadığı hâlde kırık cam görmek- diğer araştırmalarda bireyler var olmayan dur işaretlerini "hatırladıkları" ve benzer ayrıntılar yönünde etkilenmişlerdir) etkileyebildiklerini, bu nedenle de görgü tanıklığının güvenilirliği hakkında akıllara soru getirdiğini öne sürer.

Loftus, kişinin olaylara dair belleğinin gerçekten de bu manipülasyonlar tarafından etkilendiğine inanır. Diğer araştırmacılar, katılımcıların yanlış yönlendirilmesinin orijinal hatıralarını sorgulamaya yönelttiğini iddia ederek, bu yorumu incelemişlerdir (McCloskey ve Zaragoza, 1985). Aslında, Loftus'un katılımcılarının düşüncesi "Evet, eğer bir kırık camdan bahsediyorsa, sanırım kırık bir cam *vardı*" şeklinde olmuştur. Günümüzde, orijinal hatıralar değiştirilmiş olsun ya da olmasın, tanıkların orijinal olayı rapor etmede hatalar yapma potansiyellerinin olduğu kesindir.

Benzer problemler şüphelilerin teşhis edilmesinin tanıklığında da ortaya çıkar. Suçluların sorgu için yan yana dizildiği tipik bir sorgulamada, tanıklar suçlunun yan yana dizilmiş kişilerden biri olduğunu farz eder; aslında, seçim yapmak çoktan seçmeli bir testte tahminde bulunmakla eşit hâle gelir. Bunun yanında, çoktan seçmeli sınavlar gibi, seçimin kesinliği alternatiflerin ne kadar benzer olduğuna dayanır; ek olarak, görgü tanıklığı teşhisinde kesinlik, verilen yönergeler, sorguyu yürüten memurun davranışları ve diğer faktörlerden etkilenebilir (Wells ve Olson, 2003; Wells ve ark., 2006). Bu tür faktörler teşhis edilen kişi gerçek suçlu olmasa bile, görgü tanığının seçiminden emin hissetmesine neden olabilir. Yanlış teşhisler gerçek hayatta yirminci yüzyıl boyunca kayıtlara geçmiştir ve masum insanların hüküm giymesinin birincil nedeni olarak tanımlanmıştır (ABD Ulusal Adalet Enstitüsü, 1996). Bir vakada, dış görünüş ve tavırların gözle görülür benzerliği nedeniyle, bir rahip yanlışlıkla banka soygunuyla suçlanmıştır (Loftus ve Ketcham, 1991)!

Görgü tanıklarının hatıraları doğal olarak kusurlu olabilirken, mülakat işleminin kendisi de potansiyel bir bozulma kaynağıdır. Örneğin, deneysel veriler öne sürmektedir ki, eğer görgü tanıkları uyumlu olmaya zorlanmış hissederlerse, otorite figürü olan soruşturmacılar kişilerin sahte hatıralarını tetikleyebilmektedir (Roper ve Shewan, 2002; Wells ve ark., 2006). Bunun yanı sıra, araştırmalar göstermektedir ki, görgü tanıkları kimlik teşhisi yaptıktan sonra olumlu geri bildirim alırsa (gerçek hayatta genellikle olduğu gibi) bu durum ileride bellek bozulmalarına neden olabilir. Olumlu geri bildirim alan görgü tanıkları, orijinal kararlarını verirken emin hissettiklerini daha çok rapor eder ve ayrıca orijinal olayın parçası olmayan ayrıntıları hatırlar (Wells ve Bradfield, 1998). Böylece, bir mahkeme salonunda olsun ya da olmasın, görgü tanıklarının hatırladıkları bilgiler, bağlamdan ve diğerlerinin söylediklerinden ve yaptıklarından etkilenebilir.

Görgü tanıklarının nasıl sorgulandığı hakkında endişeler belirgin bir biçimde artarken, araştırmalar yanlış yönlendirici sorular tarafından hatıraların nasıl değiştirildiği sorusunu yanıtlamaz. Yani, olayla ilgili orijinal hatıra mı değişmekte yoksa yalnızca geri çağırma anındaki yanıt mı? Geri çağırmanın neredeyse her zaman geri getirme ve yeniden yapılandırmanın birleşimi olduğu düşünüldüğünde, bize kesin olarak geri getirilenlerin değişip değişmediğini söyleyebilecek bir deney mümkün değildir. Yine de araştırmalar görgü tanıklığı hakkındaki tartışmaları sonlandıramasa da belleğin nasıl işlediğiyle ilgili artan bilgimizin, polis ve mahkemelerin görevlerini daha etkili bir biçimde yapmalarına izin vermesi olasıdır.

Kendiniz deneyin

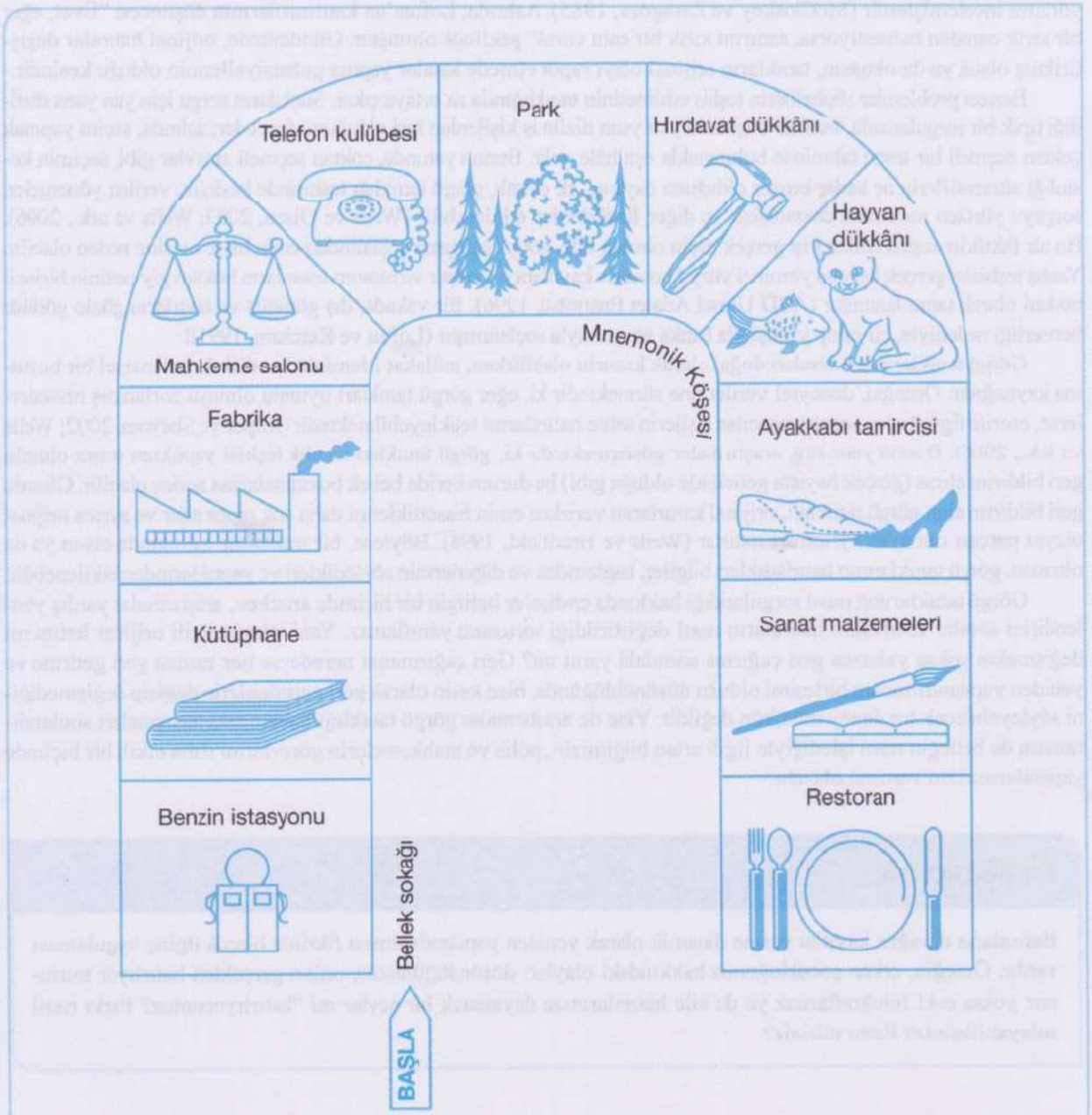
Hatıraların durağan kayıtlar yerine dinamik olarak yeniden yapılandırılması fikrinin birçok ilginç uygulaması vardır. Örneğin, erken çocukluğunuz hakkındaki olayları düşündüğünüzde, onları gerçekten hatırlıyor musunuz yoksa eski fotoğraflarınız ya da aile hatıralarınıza dayanarak bir şeyler mi "hatırlıyorsunuz? Farkı nasıl anlayabilirsiniz? Emin misiniz?

Bellek geliştirme

Açıkça, birçok insan için en büyük bellek odağı unutmadır. Bilgimizdeki gelişmelere rağmen, bir şeyin sonsuza kadar yok olduğunu bilmek yerine geçici olarak erişilemez olduğunu bilmek küçük bir teselli olabilir. Belleği geliştirmek için sihirli bir iksir yoktur ancak belleğinizi daha etkin hâle getirmek için bazı teknikler vardır. Bu tür bellek yardımcılarının araştırma ve kullanımına **mnemonik (hatırlatıcı)** denilir ("bellek-memory" sözcüğünün Yunancasından). Mnemoniklerin kökeni Yunan şair Simonides'e dayanır. Bir dizi garip olay sonrasında, akşam yemeğinin yenildiği yerin tavanı çökünce, Simonides bu durumdan kurtulan tek kişiydi. Ce-

mnemonik (hatırlatıcı) bellek geliştirme tekniklerinin araştırılması ve kullanımı ("bellek" sözcüğünün Yunancasından)

setler o kadar ezilmişti ki, yas tutan akrabalar defin için onları teşhis edememişlerdi. Ancak oturma düzenini hatırlayarak Simonides her cesedi teşhis etmeyi başardı. Kendi başarısından etkilenerek, belleğe yardımcı olacak teknikler üzerinde sistematik bir çalışmaya başladı (Yates, 1966). Bugün, birkaç mnemonik araç ya da bellek yardımcısı bilinmektedir.



Şekil 4.5 Bellek Sokağında Gezinin Mekân yönetimi gibi, mnemonik tekniklerin nasıl çalıştığını görmek istiyorsanız, aşağıdaki sözcük listesiyle "harita"yı kullanın. Her sözcük için dizideki her mekânla zihinsel bir bağlantı kurmaya çalışarak yaklaşık beş saniye zaman ayırın; haritanın sonuna geldiğinizde, başa dönün ve yeniden başlayın- böylece, her bir mekân için iki sözcük elde edeceksiniz. Daha sonra, sözcükleri hatırlamak için haritayı kullanın. Ortalama olarak, çoğu insan 17 sözcüğü doğru biliyor! Sözcük listesi: Ses, dolar, göl, asker, kütüphane, bitki, tren, senfoni, kupa, oyun, çöl, şapka, kaplumbağa, divan, ay, beyaz Amerikalı, çerçeve, ev, dirsek, hoparlör, kürek, yastık.

Belleği geliştirmenin en temel yollarından biri *konsantrasyon*dur. Çok sıklıkla, bellek başarısızlığının nedeni aslında dikkat eksikliğidir. Örneğin, pek çok insan isimleri öğrenmede zorluk çektiklerini bildirir. Birisiyle tanıştırıldıklarında, isme odaklanamazlar, bunun yerine bıraktıkları etki, ne konuşacakları ve diğer şeyler hakkında endişelenirler. Sonuç olarak hiç işlem görmeyen isim, daha sonra bulunabilir değildir (çünkü bellekte değildir). Tanıştırma sırasında isme odaklanarak, depolamayı ve sonuç olarak daha sonraki geri çağırmayı güçlendirirsiniz. Bir bellek uzmanı şöyle tavsiyede bulunurdu, "Kişiye bakın, ismini dinleyin, zihninizde tekrar edin ve daha sonra elini sıkarken ismini söyleyin." Konsantrasyon pek çok öğrenme durumu için faydalı olabilir -sıklıkla, öğrenciler, materyali dikkatle okumak ve üzerinde düşünmek yerine, sayfaya rastgele göz atarak ders çalışır.

Organizasyon, belleği geliştirmekte bir diğer önemli unsurdur. Hatırlamak istediğiniz materyali organize etmek için zaman tanımak, doğal bir bağlam ve geri getirme ipuçları dizisi sağlayarak geri getirmeyi geliştirebilir. Örneğin, bir ders kitabındaki bölümlerin içeriklerini ana hatlarıyla belirlemek, farklı kavramların birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu göstermeye yardımcı olabilir. Bir tarih dersi için olayların kronolojik sırasını oluşturmak ezber için hem görsel hem de sözel bir yapı oluşturmaya yardımcı olabilir. Materyalin doğal bir yapısı hiç olmasa da bilgiyi bir şekilde kodlayarak yapay olarak bir tane üretmek mümkündür (aşağıya bakınız). İlginç olarak, araştırmalar, öğrencilerin yeni bir konu öğrenmeye başladıklarında, bilginin episodik bellekte bağımsız deneyimler olarak öğrenilme eğiliminde olduğunu, öğrenme ilerledikçe ve öğrenciler yapısal bir şema oluşturdukça, bilginin semantik bellekte kolayca korunur hâle geldiğini gösterir (Herbert ve Burt, 2004). Sonuç olarak, bilginin organize edilmesinde kasıtlı bir odağın olmasının yararı olasıdır.

Organize olmayan materyal için bile kullanılabilen olağan dışı bir teknik *mekân yöntemi*dir. Bu teknik Simonides tarafından kullanılmıştır, daha sonra mükemmel bir Romalı konuşmacı olan Cicero tarafından önerilmiştir. Cicero gibi hatipler, planlanmış bir konuşmanın anahtar noktalarını konuşma merkezinin etrafında değişik yerlere zihinsel olarak "yerleştirirlerdi." Oda etrafında sırayla bakarak, konuşmalarının istenilen noktalarını hatırlayabilirlerdi. Farklı bir yöntem gibi gözükse de az seviyede pratikle bile, mekân yöntemi oldukça etkilidir. (Kendi becerinizi denemek için, Şekil 4.5'teki alıştırmaya bakınız.). Mekân yönteminin bir çeşidi, eve gittiğinizde bir arkadaşınızı aramak gibi gelecekte yapmak istediğiniz görevleri hatırlamak için kullanılabilir. Görevi canlı bir şekilde, cektinizi çıkarmak gibi rutin bir eylemle eşleştirerek, eve vardığınızda görev size hatırlatılmış olacaktır. Bu örnekte, görselleştirilen eylem görevi hatırlamak için ipucu sağlar. Anahtar eylemin uygun seçimiyle günlük rutinin herhangi bir yerinde belleğinizi harekete geçirebilirsiniz. Bu tür teknikler, yeni bilgi (görev) ve önceki bilgi (günlük rutin hakkında) arasında canlı ve ayırt edici çağrışımlar yaratarak çalışır; böyle yaparak bu teknik, bozucu etkiyi en aza indirir. Aynı zamanda, bu tekniklerde kullanılan ipuçları, bağlamın etkili biçimde kullanımını sağlar.

Mekân yöntemi gibi mnemonik teknikler hatırlama için önceden ayarlanmış ipuçları sağlayarak yararlı olabilir. Ancak uzun tarih ya da veri listeleri gibi, anlamsız materyaller için, daha anlamlı bir forma *yeniden kodlama* daha etkili olabilir. Daha önce de belirtildiği gibi, bilgiyi kodlamanın pek çok yolu vardır ancak genel hedef anlamlı kümeler oluşturmaktır. Örneğin, tıp öğrencileri nesillerdir beden kısımlarını ezberlerken saatler harcamışlardır. Kranyal sinirler dizisi, kolay hatırlanması için isimsiz bir zeki kişi tarafından "On old Olympus' tallest top, a Finn and German vault and hop." şeklinde kaydedilmiştir. (Çevirmenin notu: Söyleyiş baş harflerinin değişmemesi ve anlamının bozulmaması için orijinal dilinde bırakılmıştır). Bunun amacı, aynı zamanda uygun sırada her sinirin ilk harfi de olan, her sözcüğün ilk harfinde yatmaktadır. Bir ipucu olarak bir cümle ya da sözel bir yapı oluşturan bu tür kaydetme, öyküsel teknik olarak adlandırılır.

Yeniden kodlamanın bir başka çeşidi, bir dizi sözcüğün ilk harflerinden yeni bir sözcük yapmaktır. Örneğin, "Roy G. Biv" gökkuşağının renklerini (İngilizce'de red, orange, yellow gibi) hatırlamak için bir ipucu isimdir. Bu tür sonradan uydurulan isimlere *akronim* denilir. ABD ordusu (bu tür oluşumları sever) dilimize GP'yle (general purpose vehicle-genel kullanım aracı) birlikte "snafu"yu (situation normal: All fouled up-durum normal: Hepsi dolaşıldı) kazandırmıştır.

Yeniden kodlamanın en genel türü *detaylandırma*dır. Bu, yeniden kodlamanın herhangi bir türüne anlamlı ya da ayırt edici bilgi eklenmesini içerir. Bir örneği, *kafiye*nin kullanımıdır. "Eylülde otuz gün vardır" her ayda bulunan gün sayısını hatırlamak için kullanılan kafiyenin başlangıcıdır. "I, E'den önce, C'den sonra ya da "ay" şeklinde okunduğunda" heceleme kurallarına yardım sağlayan bir kafiyedir. Bazen özgün kayıtlar kısmi olarak yararlı olabilir. Bir zamanlar, posta kodum M6C 1X1 idi; sonuç olarak bunu yalnızca 6C "seksi" gibi işitildiğinden ve bir kere bire bir eşit olduğundan, "benim seksi birim" olarak kodlamıştım!

Türü ne olursa olsun mnemonik teknikler, hiçbir doğal yapısı olmayan bilgiler için anlamlı bağlantılar oluşturarak işlev görür. Bunun birkaç avantajı vardır: Daha güçlü çağrışımlar, daha büyük yığınlar oluşturmak ve geri

getirme için ayırt edici bir bağlam yaratmak. Bu teknikler, özellikle detaylandırma, bellek gereksinimlerini arttırıyor gibi gözükürken, USB'deki problemin depolama kapasitesi değil geri getirme olduğunu hatırlayınız. Mnemonik teknikler korunacak bilgiye ekleme yapsa da geri getirme için erişimi daha kolay hâle getirir. Bu yöntemlerin kullanımı için tek sınırlama, bir kişinin onları kullanmak için istekli olması ve kişinin yaratıcı becerileridir (özet için Kutu 4.2'ye bakınız).

Mnemonik teknikleri kullanmak daha etkili kodlamaya neden olurken, belleği yanılmaz yapabilmek için yapılabilecek az şey vardır. Ne yazık ki, belleği daha etkili hâle getiren faktörler (örneğin geri getirmeyi uyarmak için bağlamı kullanmak) hatalar için de koşullar yaratabilir (örneğin sahte hatıralar). Bunun sonucunda, hatırlamak istediklerimizin ez azından *birazını* unutarak, hepimiz biraz şaşırmalıyız. Bunu hayal kırıklığına uğratıcı bulmayın diye, asla unutmamanın sonuçları göz önünde bulundurulmaya değer: Hayatın tüm travmaları, on yıl öncesinin alışveriş listesi önemsiz tüm bilgilerin yapacağı gibi, canlı bir biçimde bozulmamış kalacak. Sonuçta, bellek sistemimiz, yarar ve limitler arasında mantıklı bir dengenin kurulması için çalışıyor görünmektedir. Her durumda, hayatta önemli olan faktör bir kişinin ne kadar bilgiye sahip olduğu değil, onunla ne yaptığıdır.

Kutu 4.2 Bellek kullanımını arttırmak

Çoğumuz herhangi bir zamanda bellek başarısızlıkları yaşamışızdır. Aslında, bazen unutmanın olasılığı, hatırlamanın önemiyle artıyor gibi gözükmektedir! Ne yapabiliriz? Aşağıdakiler belleği geliştirmek için bazı tekniklere kısa bir rehber teşkil etmektedir. Daha fazla bilgi için eşlik eden metne bakınız.

İsimler- tanıştırıldığınız zaman konsantre olun; isim söylendiği zaman zihninizin oyalanmasına izin vermeyin. Sessizce tekrar edin. Eğer bir çift varsa, zihinsel olarak isimlerini bağlantılandırın. Yüzü kaydedin -çoğu zaman isimle bazı fiziksel özellikler arasında bir çağrışım yapabilirsiniz (örneğin, Tom, tombuldur).

Telefon numaraları- püf noktası, numarayı anlamı ya da en azından tanıdık hâle getirmektir. Bir seri (örneğin 1357) ya da ipucu (örneğin 1293, Aralık 93') var mı? Bunu başaramazsanız, her defasında kişinin ismini de söyleyerek numarayı birkaç kez tekrar edin.

Öğrenmeye yardımcı ipuçları

1. Öğrenme zamanını yayın- son gece çalışmak etkili değildir (materyali yalnızca çalıştıktan bir ya da iki saat sonrası için hatırlamak istemiyorsanız)
2. Bağlantı kurun- mevcut bilgiyle daha önceden bildikleriniz arasında bağlantı kurun. Bu,benzerlikleri bulmayı ("Çalışanları idare etmek müşterilerle ilgilenmeye nasıl benzer?") ya da özgün çağrışımlar (Bu, eşinin ismi kız kardeşiminkiyle aynı olan Tom Gordon) oluşturmayı içerir.

Hatırlamaya yardımcı ipuçları

1. Bağlam ipuçlarını kullanın- hem öğrenme sırasında bilgiyi organize ederek (bağlantılar kurarak) hem de hatırlama için (örneğin, bir konuşma sırasında mekân yöntemini kullanarak) yardımcı olabilirler.
2. Mnemonik araçları kullanın- kafiyeler, akronimler, hikâyeler ve diğer teknikler materyalin yapılandırılmasına yardımcı olarak, ilk öğrenmeye yardımcı olur ve hatırlama sırasında maddelerin dışarıda bırakılması şansını azaltır.
3. Gevşeyin- kaygı, duruma dayalı unutma (silme) oluşturma eğilimindedir ve yanlış içeriğe odaklanma şansını arttırır. Eğer yanlış içerikle başlarsanız, daha çok çabaladıkça, daha az olasılıkla hatırlarsınız. Sonuçta, gevşeme etkili hatırlama için şaşırtıcı derecede önemlidir.

Bu püf noktalarının hiçbiri tamamen iyileşme sağlamasa da belleğimiz kendi temel özelliklerini tanıdıkça en iyi biçimde çalışır.

Kendiniz deneyin

Belleği anlamamızın en belirgin uygulamalarından biri ders çalışmaktır. Aşağıdaki tavsiyeler bellek araştırmalarından elde edilmiştir (Hadad ve Reed, 2007). Testlerde ve sınavlarda belleğinizi geliştirmek için kendiniz deneyin.

1. Çalışmak için dikkat dağıtıcıların en az olduğu bir ortam bulun. Bu, önemli kavramlara dikkatinizi arttıracaktır.
2. Bir dersten sonra, notlarınızı gözden geçirin ve bunları yoğunlaştırılmış çalışma notları hâlinde yeniden yazmayı gözden geçirin. Bu, hem dikkatinizi artıracak hem de tekrar etmeye yarayacaktır. Notları gözden geçirmek, ayrıca, kavramlar arasındaki ilişkiyi görmenize yardımcı olarak bilgilerin daha iyi organize edilmesini sağlar.
3. Çalışma notlarınızdaki materyali, kavramların birbiriyle ve hâlihazırdaki bilginizle nasıl ilişkili olduğunu görmek için organize edin. Materyalin ilaveten detaylandırılması, bilginin geri getirilmesine ve sonradan hatırlanmasına yardımcı olacaktır.
4. Çalışırken, kendinize materyal hakkında sorular sorun. Testte hangi soruların sorulabileceğini tahmin etmeye ve yanıtlamaya çalışın. Bu, organizasyonu arttırır ve geri getirmeyi hızlandırır.
5. Çok farklı konu ve temalar çalışmak zorunda olduğunuzda, yakın zamanlarda en farklı konuları çalışın (örneğin, Fransızca ve İspanyolca değil de biyoloji ve Fransızca'yı aynı akşam çalışın). Bu bozucu etkiyi azaltacaktır.
6. Çalışma notlarınızdaki bilgiyi kategorilere ayırın (örneğin, "Bellek Türleri"). Bu bozucu etkiyi azaltır ve saklanan bilginin testteki sorularda ipucu olmasının olasılığını arttırır.
7. Mnemonik teknikler kulanın. Bu, daha büyük organizasyon ve bellek için bir kanca sağlayarak, konuda ayrıntılara girmenize yardımcı olur.
8. Son olarak, bellek uykuda pekiştirildiğinden, testten önceki gece iyi bir uyku uyuyun; uykusuzluk bilginin daha az geri getirilmesine neden olur (Huber, 2007).

Problem çözme

Çoğu durumda bilginin korunmasının değeri, basitçe gerektiğinde geri çağırılabilmesinde yatar -örneğin, telefon numaraları bir iletişim aracıdır. Diğer durumlarda, belleğimizde depolanan bilgi, durum hakkında mantık yürütmeye yardımcı olmak ve zorlukların üstesinden gelmek için kullanılır. Örneğin, New York'tan Toronto'ya gezi planlayan bir kişi, uzaklığı, karayolu güzergâhlarını, uçak tarifelerini, araba ve uçak ücretlerini bilerek yardım alır. Her bilgi parçası, kendi içinde ufak bir değere sahiptir, aslında en iyi gezi ayarlamalarını seçmek için sürece katkıda bulunur.

Bunun gibi karmaşık bir durumla karşılaşığımızda, bellekteki bilgi, hangi tepkinin durum için en uygun olduğuyla ilgili kararlara arabuluculuk eder. Bu anlamda, bellek Tolman'ın tarif ettiği bilişsel haritaların temelidir. Tolman'ın savunduğu gibi, bilişsel haritalar organizmanın farklı zamanlarda farklı tepkiler seçmesine izin verir. Aslında, problem dediğimiz bu durumlar, neredeyse her zaman daha önce denemediğimiz bir tepki gerektirir. Böylece, bir problemle ne kadar iyi başa çıkabildiğimiz, durum hakkındaki bilişsel haritamızda sahip olduğumuz bilgiye bağlıdır (daha geniş anlamda, ilgili şemamızdaki bilgi).

Genel anlamda, **problem çözme**, ulaşılması istenen hedefe müdahale eden zorlukların üstesinden gelme süreci anlamına gelir. Yani, problem bir tür engelle karşılaştığımız durumdur. Durumun zorluğu, engeli ortadan kaldırmak için bir yol bulmaktır. Belleğimizde durumla ilgili depoladığımız bilginin haricinde, problem çözmedeki etkililiğimiz, genellikle duruma nasıl yaklaştığımıza bağlıdır. Problem çözme bir tür beceridir ve her beceri gibi eğitim ve pratik yapmakla gelişir. Ne yazık ki, problem çözme hakkındaki araştırmaların tarihi 1920'lerde Kohler'in çalışmaları ve hatta Thorndike'ın daha eski çalışmalarına dayansa da bu tür becerilerin öğretimi toplumumuzda ihmal edilmiştir.

problem çözme istenen bir hedefe ulaşmaya müdahale eden engellerin aşılması için uygun eylemleri kararlaştırma süreci

Problemleri tanımlama

Zaman içinde, problem çözme süreci ve etkili performansa hangi faktörlerin katkıda bulunduğu hakkında çok fazla şey öğrenilmiştir. Anahtar bir bulgu, iyi problem çözen kişilerin duruma rastgele yaklaşmak yerine, sistematik bir biçimde yaklaşma eğiliminde olduklarıdır. Bunu anlamak için, bir problemi çözmede kişilerin izlediği genel süreci, gözden geçirmek yararlı olacaktır.

Problem çözme aşamaları

Farklı araştırmacılar problem çözmeyi tanımlamak için biraz farklı modeller geliştirseler de genel olarak hepsi üç temel aşamayı içerir:

1. Problemi tanımlamak,
2. Olası çözümleri geliştirmek,
3. En iyi çözümü seçmek ve değerlendirmek.

kuluçka dönemi Geştalt modeli problem çözmede, kişinin zihinsel düzenini değiştirmesi için aktif olarak çalışmayı bırakması

(Geştalt teorisyenleri aynı zamanda **kuluçka dönemi** adını verdikleri, geçici olarak problemi çözme için bilinçli gayretlerin terk edildiği, 2. aşamanın bir alt aşamasından bahseder.)

*Problemi tanımlama*nın birkaç yönü vardır. İlk olarak, kişinin problemi çözebilmesi için problemin var olduğunu algılaması gerekir. İkinci olarak, kişinin problemi tanımladığı *yol*, onu çözme girişimlerini etkileyebilir. Genel olarak, problemin net ve uygun bir temsilini geliştirmek önemlidir. Aşırı geniş ifadeler kesin olmadığından, engel yaratabilir. Örneğin, "Hava kirliliğini nasıl önleyebiliriz?" belirli bir sonuca işaret etmemektedir. Diğer yandan, aşırı özgül tanımlamalar problem çözmeyi olası çözümleri sınırlayarak engelleyebilir. Örneğin, "Sülfür dioksidin havadan çıkarılmasının en iyi yolu nedir?" diye sormak, havaya karışan miktarın azaltılması seçeneğini göz önünde bulundurmayı engelleyebilir (çoğunlukla egzoz gazlarının ürünü olması sonucunda). Tanınmış İngiliz Psikolog Edward deBono, bir tanımın, bir kişinin "bir durum hakkında bir şey yapmasına izin verir olduğu zaman" yeterli olduğunu söylemiştir (deBono, 1976).

Problem çözmenin ikinci aşaması *olası çözümler geliştirme*ktir. Çözüm üretme süreci çoğunlukla kişilere sorun çıkarır ve bir kişinin yalnızca "doğru olanı" aramak yerine mümkün olduğu kadar seçeneği listelemeye çalışması gerekir. Çalışmalar göstermiştir ki, kişiler problemleri çözmede başarısız olduklarında, genellikle bunun nedeni olası seçenek listelerinin dar olmasıdır (yani, doğru çözümü bir olasılık olarak dâhil etmemişlerdir). Bir diğer eğilim, tüm olasılıkları araştırmadan önce, olası çözümleri henüz olgunlaşmamışken değerlendirmektir -bu tür dürtüsellik aynı zamanda etkili performansa karşıt çalışır. Uygun olan, kişinin çözüm üretimini, değerlendirmeden ayrı tutmasıdır (yani, 2. aşamayı, 3. aşamadan ayrı tutmak). Bu bölümde daha sonra, çözüm üretimindeki süreçlere yardımcı olacak bir dizi tekniği gözden geçireceğiz.

Üçüncü aşama olan,en iyi çözümü seçme ve değerlendirme, probleme bağlı olarak farklı özelliklere sahiptir. Bazı problemlerin (örneğin, çoğu matematik problemi) yalnızca bir çözümü vardır ve değerlendirme basit olarak seçilen çözümün doğruluğunu kontrol etmektir. Diğer problemler tek bir ideal çözüme sahip değildir. Bu durumlarda, en iyi çözümü seçmek kişinin seçtiği kriterlere dayanır. Örneğin, 1960'da çok sayıda insan nükleer reaktörleri ucuz enerji üretim araçları olarak görmekteydi ancak günümüzde nükleer yakıt atıklarıyla ilgili endişeler vardır. Böylece, bir bakış açısından (ya da belirli bir zamanda) en iyi çözüm bir diğeri açısından en iyi olmayabilir. En iyi çözümü seçmek için göz önünde bulundurulacak faktörler arasında şunlar olmalıdır: Her çözümün göreceli avantajları nelerdir? Problemin hangi yönünün çözülmesi daha önemlidir? Önerilen çözüm, yeni problemler ortaya çıkarıyor mu? Nükleer enerji örneğinde olduğu gibi, farklı faktörlere verdikleri değerlere bağlı olarak farklı kişiler farklı çözümleri tercih edebilir.

Ne yazık ki, kişilerin seçenekleri değerlendirdikleri yol, insan düşüncesinde çok belirgin olan yanlılıklardan etkilenebilir. Bu yanılgıları ilk keşfedenler arasında Daniel Kahneman ve Amos Tversky bulunmaktadır (Kahneman ve Tversky, 1979). Örneğin, olası kazançları değerlendirirken, bireyler olası risklerden kaçınma eğilimindedir ancak olası kayıpları değerlendirirken bireyler riskli seçimler yapma eğilimindedir. Bunun sonucunda bir kişi kesin olan 10$'lık kazancı, 5'te 1 şansı olan 50$'lık kazanca tercih edebilir ama 5'te 1 riski olan 50$'lık kaybı, kesin bir 10$'lık kayba tercih edecektir- yine de "mantıklı olarak" tüm dört seçenek de eşit değerdedir! Bu tür "çerçeveleme etkileri" pek çok diğer karar çeşitleri gibi problem çözümlerinin değerlendirilmesini de etkiler; çalışmaları için Kahneman 2002 yılında Nobel Ekonomi Ödülü'nü kazanmıştır. (Tversky 1996'da ölmüştü ve sonuç olarak elverişli değildi.)

Problem çeşitleri

Her problem yapı olarak aynı değildir. Çeşitli sistemler problem türleri arasında ayrım yapmak için önerilmiştir ama bir yararlı yaklaşım modeli, hedef tipine göre problemi karakterize eder. Günlük hayatta karşılaştığımız çoğu problem **yakınsak**tır (convergent) -yani, tek bir çözümü vardır ve her şey bizi bu çözüme götürür (Guilford, 1967). Örneğin, 10.000$'ın yıllık %6 kredi tutarını hesaplamak için tek bir çözüm vardır. Bazen, yalnızca tek çözümü olan problemler *kapalı uçlu* ya da *iyi tanımlanmış* problemler olarak adlandırılır; etiket ne olursa olsun, bu tür problemler değerlendirmesi kolay olduğu için problem çözme araştırmalarında kullanılır.

yakınsak problem tek bir çözümü olan ve tüm unsurların bu çözüme ulaştığı aynı zamanda kapalı uçlu ya da iyi tanımlanmış olarak adlandırılan problemler

ıraksak problem kişinin benimsediği kriter haricinde tek bir çözümü olmayan; aksine, birkaç farklı yöne ilerleyen, iyi tanımlanmamış problemlere eşit olan problem

Yakınsak problemlerin bir tek iyi çözümü vardır ve tüm bilgiler onu işaret eder. Diğer yandan ıraksak (divergent) problemlerin, kişinin benimsediği kriter haricinde tek bir çözümü yoktur. Örneğin, "Mükemmel arabayı nasıl tasarlayabilirim?" sorusunun yanıtı "mükemmel" kriterinize bağlıdır. Benzer olarak, hava kirliliği gibi bir problemle başa çıkmanın, her biri fiyatı, karmaşıklığı ve diğer unsurları açısından farklılaşan pek çok çözümü olabilir.

Bu anlamda, yakınsak ve ıraksak problemler arasındaki ayrım, sonuç geliştirmede (aşama 2) değerlendirmede (aşama 3) olduğundan daha azdır. Yakınsak problemlerin tek çözümü olduğundan, aşama 3 çözümün doğru olduğundan emin olmayı içerir. (Eğer kontrol edecek zamanınız olsaydı, kolayca yakalanabilecek kaç hata yapardınız?) Iraksak problemlerle kabul edilebilir bir çözüm için kriterleri tanımlamak ve bunları mevcut çözüm seçeneklerine uygulamak gereklidir. Örneğin, iş hayatında çoğu karar, maliyet faktörlerini ve mümkünse risk derecesini içermelidir. Para kazandırabilecek, gelecek vaat eden bir çözüm gerçek üretimde işe yaramayacağı şeklinde bir endişe varsa, zayıf bir çözüm olarak görülür. Böylece, değerlendirme süreci ıraksak problemlerle uğraşırken çok önemli hâle gelir.

Problem çözme modelleri

Bu bölümün başında belirtildiği gibi, bilişsel yaklaşım Geştalt teori ve bilgi işlemlemeden etkilenmiştir. Problem çözmeye nasıl uygulandığını anlamak için her bakış açısını kısaca inceleyelim.

Geştalt teorisi

Wolfgang Kohler ve diğer erken dönem Geştalt psikologları algı kadar, problem çözme çalışmaları da yapmışlardır. Daha önce tarif edildiği gibi, Kohler'in en önemli çalışmaları şempanzelerle yapılmıştır. İlginçtir ki, bu çalışma büyük oranda, bir ihtiyacın ürünüdür: Birinci Dünya Savaşı sırasında Kohler'in Tenerife adasında mahsur kalması adada yaşayan şempanzelerle yoğun çalışmalar yapmasına neden olmuştur (Gardner, 1985). Bir anlamda, problem çözme çalışmaları, bol olan zamanıyla ne yapacağı konusundaki problemine çözüm olarak ortaya çıkmıştır! Geştalt yaklaşımının psikolojiye bakış açısı şu öncülden temel alır: Davranış, düzenli yapılara dayanır ve basit olarak, uyaranın unsurları toplamı değildir. Örneğin, bir melodi bir bütünlük olarak algılanır -bir "Geştalt"- ve notalarından bağımsızdır (bir notanın perdesini değiştirmek melodiyi koruyacaktır).

Benzer biçimde, Geştalt psikologları, problem çözmeyi, kişinin bir durumla ilgili algısını bir çözüme ulaşmak için değiştirme süreci olarak görür. Bu, *içgörü* adı verilen, ani ve anlık biçimde unsurların yeniden yapılandırılmasını içerir. Bunun sonunda Geştalt psikolojisinin amacı, zihinsel set denilen bir durumun belirli bir algısını neyin yarattığını anlamaktır (bu bağlamda, bu terim kabaca Bölüm 1'de tanımlanan modern "şema" terimiyle eşdeğerdir). Düşünme, deneme ve yanılmanın mekanik bir süreci olmaktan çok, üretici ve yaratıcı olarak görülmüştür.

Genel olarak, Geştalt araştırmacıları bir problemi nasıl algıladığımız ve bunun sonucunda nasıl çözdüğümüzü etkileyen yapısal özelliklerle ilgilidir. Bir problemi çözmek için, kişi bilgiyi uygun biçimde organize etmelidir-yani, doğru zihinsel seti oluşturmalıdır. Bu işlemi araştırmak için, Geştalt psikologları bir dizi şaşırtıcı yakınsak problem geliştirdi. Örneğin, Kutu 4.3'teki problemleri ele alın. İlk problemi çözdüğünüzde aynı tekniği (zihinsel set), 2'yle 5 arasındaki problemlere de uygulayabilirsiniz. Ancak altıncı problemi bu şekilde çözmeniz imkânsızdır.

Kutu 4.3 Problem çözmede eğilimin devamlılığı

Geştalt teorisyenleri problem çözmede zihinsel bir set (eğilim) geliştirdiğimizi ifade eder; bu set belirli bir problem için uygun değilse takılabiliriz. Aşağıdaki problemlerde, problem 6'ya geldiğinizde ne oluyor? (Luchins 1942'den uyarlanmıştır).

Su Kabı Problemleri

Her problemde hedef, istenen su miktarını elde etmek için ağırlık ölçüsü olarak boş su kaplarını kullanmaktır. Örneğin, aynı problemde bir kişi A kabını dolduracak ve daha sonra onun içeriğini, B kabını üç kere doldurmak için kullanacaktır (her seferinde B'deki miktardan kurtularak). Kişi daha sonra istenen miktarı A kabında elde edecektir.

Problem	Boş kovalar			İstenen miktar
	A	B	C	
Örnek	29	3		20
1	21	127	3	100
2	14	163	25	99
3	18	43	10	5
4	9	42	6	21
5	20	59	4	31
6	24	49	4	20

Bu, **eğilimin devamlılığı** adı verilen tehlikeyi göstermektedir. İlk problemde geliştirilen zihinsel set artık uygun değildir ve son problemi çözerken engel teşkil etme eğilimindedir.

Bu olay çok yaygındır ve problem çözmede pek çok başarısızlık vakasını açıklayabilir. Bu durum, günlük hayatta bir sürü zorluğun kaynağı olabilir. Örneğin, Birleşik Krallık'ta seyahat ederken, kendimi bir kez yolun yanlış tarafında araba kullanırken buldum çünkü önceki sürüş deneyimim Kuzey Amerika'daydı. Eğilimin devamlılığı aynı zamanda 1960'ların başında, IBM kişisel bilgisayarlara olan artan talebi görmekte başarısız olduğunda da belirgindi. Şirket yöneticilerinin ortak olanlardan kişisel bilgisayarlara geçişi tanımakta yavaş oldukları çünkü ortak sistemleri çok uzun zamandır satmakta oldukları söylenebilir. Ancak zihinsel setlerin her zaman olumsuz olduğu kanısına varmadan önce, setlerin, var olan setlerimize uygun olan pek çok problemleri tanımayı ve hızlıca çözmeyi mümkün hâle getirdiğini not etmelisiniz. Basit anlamda, özellikle bir problem için belirli bir yaklaşım başarısız olduğunda, esnek olmalısınız.

Geştalt araştırmacılarının tanımladığı başka bir olay, bir nesneyi yalnızca tek kullanımı olacak şekilde algılamak anlamına gelen, **işlevsel sabitlik**tir. Örneğin, eşya kutularını bir apartmana taşıyan kişi, ön kapıda kapıyı açık tutacak bir kapı tutucu olmadığını görünce engellenmiş hissedecektir- kutulardan birinin bu iş için kullanılabileceğini hiç fark etmeden! Benzer şekilde, çoğu insan bir bozuk paranın ya da bıçağın sırtının acil bir durumda tornavida gibi kullanılabileceğini kavramakta başarısız olur. Açıkça, işlevsel sabitlik, eğilimin devamlılığı gibi algısal bir katılığı ifade eder.

Bu güçlüklerden kaçınmanın ilk aşaması tehlikenin farkında olmaktır. Bunun dışında, bu güçlüklere Geştalt yanıtı, bir problem için alternatif bir zihinsel set geliştirmek olan, **yeniden merkezleme**dir. Bazen, problemden uzaklaşmaya yardımcı olur, ki uzaklaşmak kuluçka döneminin bir işlevidir. Geştalt teorisyenleri, bir setin anlık yeniden yapılandırılmasının ortaya çıkmasının, var olan set işe yaramadığı zaman kişi aktif çabayı bırakırsa, daha olası olduğuna inanmaktaydı. İki çubuk problemini çözen Sultan (bölümün başında açıklanan), kuluçka döneminin etkilerini gösterir. Bazen, bir probleme aşırı aşina olmak, orijinal düşünceyi ve yeniden merkezlemeyi engeller.

İzafiyet teorisinin gelişimi bu duruma bir örnektir: Klasik Newton teorisi pek çok fiziksel olay için işe yaradığından, istikrarlı fizikçiler onu terk etmeye dirençliydi. Genç bir fizikçi olarak Einstein'ın, eski teoriye bağlılık duymaması, yeni bir yaklaşımı tasarlamasını daha kolay hâle getirdi. Yeniden merkezlemeyi nasıl öğrenebiliriz? Yakın zamandaki araştırmalar işlevsel sabitliğin, insanlara problem unsurlarını kasıtlı olarak kategorik bileşenlerine (parçalar, materyal, şekil ve büyüklük) ayırmayı öğreterek üstesinden gelinebileceğine odaklanmıştır. Bu teknikle ilgili eğitim verildiğinde, katılımcılar kontrol grubuna oranla, işlevsel sabitlik içeren problemleri anlamlı biçimde daha çok çözmüşlerdir (McCaffrey, 2012).

Erken dönemdeki Geştalt teorisinde terimler, önemli bir sınırlama olarak, belirsiz bir biçimde tanımlanmıştır. İlginç olarak, yakın zamanda araştırmacılar, Kohler ve çağdaşlarının ulaşamadığı fMRI gibi teknikleri çoğu zaman kullanarak Geştalt kavramlarını yeniden incelemeye başlamışlardır (Kubilius ve ark., 2011; Levinthal ve Franconeri, 2011). Bu tür girişimler, sınırlamalara rağmen, erken dönem Geştalt araştırmacıları tarafından yapılan gözlemlerin ve sorulan soruların, bilişsel süreçler hakkında daha sonraki araştırmaların temellerini atmakta etkili olduğunu göstermiştir.

işlevsel sabitlik Geştalt teorisinde, bir nesnenin yalnızca bir kullanımı olduğu algısı

eğilimin devamlılığı problem çözmede Geştalt psikologları tarafından tanımlanan, daha önceki bir problem için geliştirilen bir zihinsel setin uygun olmamasına rağmen korunması ve o anki problemin çözümüyle karışması durumu

yeniden merkezleme Geştalt teorisinde bir problemi çözmeye çalışmak gibi bir durum için geliştirilen alternatif bir zihinsel set

sesli düşünme protokolü problem çözme gibi bir görev üzerinde çalışırken, bir bireyden düşünce ve davranışlarını tarif etmesi istendiğinde yaptığı yorumların dökümü

Bilgi işlemleme olarak problem çözme

Günümüzde problem çözme araştırmaları üzerinde en büyük etki bilgi işlemlemedir. Pek çok araştırmacı bu modelin gelişiminde yer alsa da ilk öncüler arasında Allen Newell ve Herbert Simon yer alır (Simon birkaç alanda katkıda bulunmuş ve 1978'de Nobel Ekonomi Ödülü'nü kazanmıştır). 1950'lerde insan düşünce süreçlerini simüle edebilen bilgisayar programları üzerinde çalışmaya başladılar -"yapay zekâ" olarak bilinen şeyin habercisi. Newell ve Simon "Logic Theorist" adı verilen matematiksel kanıtlar yapabilen bir program geliştirdi -bir bilgisayar tarafından ilk olarak bu türden sonuç. İç görü yoksunu "kaba kuvvet" prosedürlerini kullanmak yerine, Logic Theorist, Newell ve Simon'ın insan problem çözmesine benzer gördüğü kuralları kullanarak çalıştı. Daha sonra, diğer problem türlerini çözebilen bir program üzerinde çalışmaya başladılar (Newell ve ark., 1958; Newell ve Simon, 1972).

Çalışmalarının etkileyici bir yönü, insanların gerçek problem çözme davranışlarını araştırmalarındaki vurguydu. Bunu yapmak için, Newell ve Simon bireylere problemler üzerinde çalışırken ne yaptıklarını ve ne düşündüklerini sordu. Bazı durumlarda, bireylerden sesli düşünmelerini isteyerek, **sesli düşünme protokolü** diye bilinen şeyi yarattılar. Araştırmacıların psikolojik olmayan bir gelenekten gelmesiyle, bu tür sözel raporları ciddiye almakta hiç vicdan azabı hissetmediler -davranışçı yöntemlere tezat olarak. Daha sonra, Levine'in (1976) çalış-

Temel düşünür: Herbert Alexander Simon

Herbert Alexander Simon (1916-2001) 15 Haziran 1916'da Milwaukee, Wisconsin'de doğdu. Başarılı bir piyanist olan annesi üçüncü kuşak bir Amerikalıyken, elektronik mühendisi olan babası 1903'te Almanya'dan ABD'ye gelmişti. Lisedeyken bile, özellikle psikoloji ve ekonomi gibi sosyal bilimlerle ilgiliydi. Ekonomi ve politik bilimlerde derecesini Chicago Üniversitesi'nden 1936'da almış, üç yıl sonra doktora derecesini Chicago'da tamamlamıştır. 1949'da Simon Pittsburgh'daki Carnegie-Mellon Enstitüsü'ne geçerek işletmeyi ekonomi ve davranışsal bilimlerle birleştirecek bir yükseköğrenim programının geliştirilmesine yardımcı olmuş, daha sonra psikoloji profesörü olmuştur. Hem ekonomi hem de psikolojide önemli buluşlar yapması Carnegie-Mellon Enstitüsü'nde olmuştur. Karar verme çalışırken, insanların tamamen mantıksal olduklarını savunan geleneksel ekonomik görüşü reddetmiş, bunun yerine insanların ideal olan yerine tatmin edici seçimleri aradıkları modelleri (davranışsal verilere dayanarak) savunmuştur. Benzer şekilde, işletme için bilgisayar modelleri geliştirmedeki ilgisi Allan Newell'la problem çözme konusunda iş birliğine neden oldu. Eklektik yaklaşımı ve kişisel yakınlığı nedeniyle çalışma arkadaşlarının saygısını kazanarak, Simon 1978'de Ekonomi alanında "karar verme süreçlerinde öncü araştırmaları" alanında Nobel Ödülünü kazandı. Simon, 84 yaşında, 2001'de ölümünden kısa süre öncesine kadar yayın yapıp iş birliği içinde olarak, seksenli yaşlarına kadar aktif çalışmaya devam etmiştir.

ilk durum problem çözmede, bütün sınırlamaları (zaman sınırlaması ya da izin verilen eylemlerdeki sınırlamalar gibi) içeren problemin başlangıcındaki durum

hedef durum problem çözmede, problemin arzulanan sonucu

operatör problem çözmede, problemi çözmek için izin verilen eylemlerden biri

algoritma uygun şekilde kullanıldığında, her zaman problemin belirli bir tür çözümüne yol açan problem çözme işlemi

malarını da içeren birtakım çalışmalar, sözel bildirimlerin gerçek davranışla korelasyon içinde olduğunu göstererek, sesli-düşünme protokollerini geçerli kılmıştır. Günümüzde, bilgisayar yazılımlarıyla problemlere bakan kullanılabilirlik çalışmalarını da içeren bu teknik, pek çok içerikte kullanılmaktadır (Van Den Haak ve ark., 2003).

İşlemlerinin etkisinin ötesinde, Newell ve Simon aynı zamanda ardından gelen bilişsel araştırmaları etkileyen bir problem çözme analizi meydana getirdiler. Temelde, etkili problem çözmenin, problemin net bir temsilini gerektirdiğini savundular. En basit hâliyle bu, kişinin başlangıçtaki **(ilk durum)** durumu, istenen sonucu **(hedef durum)** ve problemi çözmek için mevcut seçenekleri **(operatörler)** bilmesi gerektiği anlamına gelir. Herhangi bir problemi tanımlamak için bir çerçeve önermede, Newell ve Simon'ın çalışmaları tarafından sunulan bilgi işlemleme yaklaşımının, güncel problem çözme anlayışımız üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Algoritmalar

Problemleri çözmede sistematik yöntemlere olan ihtiyaç, bilgisayar uygulamalarında çok belirgindir. Tasarımları gereği, bilgisayarlar herhangi bir çeşit belirsizliği içeren durumları ele alabilmeye uygun değiller. Aynı zamanda, hızları eylem dizilerini çok çabuk bir biçimde yürütmelerine olanak verir. Bu özellikler algoritma adı verilen matematiksel mantık alanına ilgiye neden olmuştur. Temel olarak bir **algoritma**, her zaman belirli bir problem türünü çözmeye yarayan işlemdir.

En temel algoritma türü bütün olası çözüm seçeneklerini tanımlamak ve sırayla test etmekle ilişkili olan *sistematik araştırma*dır. Örneğin, üç rakamlı bir kombinasyon kullanan ve 40 numaralı bir kadranı olan bir kilidin şifresini bilmediğinizi farz edin. Bu, toplamda $40 \times 40 \times 40 = 64.000$ olasılık demektir! Eğer bir kişi bir dizi hâlinde denemeye başlar ve aynı kombinasyonu ikinciye denemezse, doğru sayıyı bulması ortalama olarak 32.000 deneme alacaktır (kişi daha şanslı olup daha erken de bulabilir ya da şanssız olup 63.999 denemeden sonra bulabilir!). Açıkça, bu bir kişi için can sıkıcı bir süreçtir; hatta bir bilgisayar için bile, her zaman pratik değildir, kadrandaki sayılar arttıkça gereken deneme sayıları gitgide artacaktır (örneğin, 60 numara için, toplam 216.000'dir!).

Bunun sonucunda, sistematik araştırma faydalı bir algoritmadır ancak sınırlamaları vardır. Kilit şifresi probleminde belirtildiği gibi, çok fazla olası çözümü olan problemler için külfetli hâle gelir. İdeal olanı, kişinin bundan daha etkili bir çözüm yolu bulmak istemesidir (ve böylece olası çözümlerin sayısı artsa da pratik kalmaktadır). Başka bir örnek, bu noktayı açıklamaya yardımcı olabilir: 101 oyuncunun yarıştığı bir tenis turnuvası olduğunu varsayın. Eğer turnuva eleme maçlarına dayansa, gerekli olan minimum maç sayısı nedir? Sistematik araştırmaya eşit olan bir algoritma, tek sayıda oyuncu olduğu zaman yanda bekleyenler için birisini tedarik edecek şekilde gerekli tüm rauntları listelemektir. Ancak daha kısa bir algoritma olasıdır: Tanım olarak, biri (final kazanan) hariç her oyuncu bir kez ve yalnızca bir kez kaybetmek zorundadır. Böylece minimum maç sayısı 101-1, yani 100 maçtır! Açıkça, etkili algoritmalar oldukça istenen şeylerdir. Ne yazık ki, bazı problemler için yalnızca etkili olmayan algoritmalar (sistematik araştırma gibi) bilinmektedir ve büyük problemler için bu yöntem bir bilgisayarı bile uğraştırabilir.

Aynı zamanda bir problemi çözmek için bir algoritmanın, problem için uygun olması gerektiğini de not etmek gerekir. Örneğin, hedef, çarpımı (çarpma) elde etmek olduğunda bölme işlemini kullanmak yanlış yanıta yol açacaktır. Günlük yaşamda, yerleşmiş algoritmaları olan araçlar kullanırız -ancak tasarlayan kişi algoritmayı yazarken hata yaptıysa, araç hata yapacaktır (bir vakada, yanlış algoritmaya sahip X-ray cihazı hastalara aşırı doz vermiş ve çalışanlar bunu aylarca fark etmemişlerdir). Uygun algoritmanın olmadığı durumlarda, diğer stratejiler kullanılmalıdır.

kestirme yol problem çözmede düşünme rehberi olan kısa yollar, genellikle rastgele araştırmadan daha iyi stratejiler sağlar ancak algoritmalardan daha az etkilidir.

Kestirme yollar

Algoritmalara birincil alternatif, **kestirme yollar**ın ya da düşünme rehberlerinin kullanımıdır. Belirli bir aşama ya da kural dizisi yerine, kestirme yollar metaforlar, benzetmeler ve diğer sezgisel tekniklerdir. Ne yazık ki, kestirme yollar yalnızca talimattır ve algoritmalardan farklı olarak doğru çözümü bulmayı garanti etmez. Örneğin, satıcının harita problemlerinde, satıcıya satışı yapmak için bir dizi şehri ziyaret etme görevi verilmiştir. Soru, toplamda en kestirme ro-

tayı oluşturmak için, satıcının hangi sırada şehirleri ziyaret etmesi gerektiğidir. Mantıklı bir çözüm (ancak her zaman ideal olmayan) üreten kestirme yol, bir sonraki en yakın şehre gitmektir. Ya da bir tamircinin bir seferinde bozulmuş bir arabayı tamir etmek için söylediği kısa yolu ele alın: "Bir arabanın benzine ve bujinin çalışmasına ihtiyacı vardır. Eğer biri tamamsa diğerini kontrol edin." Açıkça, böyle bir kural hiçbir şeyden iyidir ancak eşit derecede kesindir ki, çok net bir rehberlik sağlamaz. Bu, kestirme yolların tipik doğasıdır.

Çok sayıda problem için kullanılabilen bir dizi genel kestirme yol tanımlanmıştır. Hepsini ayrıntılı olarak burada tartışmak mümkün değil ancak aşağıdaki liste bazı ortak olasılıkları göstermektedir:

- *Geriye doğru çalışmak* hedeften, kişinin şu anki durumuna doğru geri iz sürmeyi içerir. Genellikle problemi tersine çevirmenin olası çözümleri azalttığı durumlarda kullanılır. Örneğin, bir şeyin yerini bulamadığınızda, eşyaya son sahip olduğunuz noktadan adımlarınızı geriye doğru takip edebilirsiniz (bu durumda, eşyaya hâlâ sahip olduğunuz noktadan başlayarak ve sonrasında gittiğinizi bildiğiniz yerleri kontrol ederek, kontrol edilecek olası yerleri sınırlarsınız).
- *Alt hedefler oluşturmak* problemi daha küçük, daha idare edilebilir problemlere bölmektir. Örneğin, "kirliliği nasıl sonlandırabiliriz?" diye sormak, kirlilik türlerine (hava, su, vb.) ya da kirlilik kaynaklarına (endüstri, motorlu taşıtlar, evler, vb.) ayrılabilir. Bir kez kişi bazı alt hedefleri tanımladığında, onlarla bireysel olarak uğraşmaya çalışabilir. (Bu problemde, problemi ayırmanın birden çok yolu olduğuna dikkat edin; bu belirsizlik kestirme yolların özelliğidir.)
- *Metafor ve benzetmeleri kullanmak* farklı gibi gözüken içerikler arasında benzerlikleri aramayı içerir. Örneğin, bir kameranın insan gözüne nasıl benzediğini sormak, kameralar için otomatik odaklama ve otomatik pozlama sistemlerine öncülük etmiştir.
- *Planlama* problem çözmenin açık bir unsuru gibi gözükebilir ancak problemi incelemek ve başlamadan önce eylem dizisi üzerinde düşünmek hem problemin tanımlanmasında hem de olası çıkmaz yollardan kaçınmakta yararlı olabilir.

Sonuçta, hiçbir tekniğin her durumda yararlı olduğu kanıtlanamaz- çoğu kültürde kanıtlanmış bir gerçektir (Kutu 4.4'e bakınız). Dahası, Geştalt teorisyenleri tarafından tanımlanan işlevsel sabitlik ve eğilimin devamlılığının risklerini hatırlamakta fayda vardır. Bir problemi çözmekte kişinin başvurabileceği tekniklerin çeşitliliği genişledikçe, bu güçlüklerin oluşma olasılığı azalacaktır.

Kutu 4.4 Problem çözmede kültürel değerler

Kültürler problem çözmede kullandıkları süreçler açısından farklılık gösterir.

Bölümde bahsedildiği gibi, bilgi işlemleme modeli problemleri çözmede çözüme hızlı bir şekilde ulaşma tekniklerini ön plana çıkararak mantıksal analizi vurgular. Kültürel olarak, bu eğilim, çağdaş batı toplumları tarafından normal olarak değer gören zihinsel atıf türleriyle iyi uyum sağlar. Örneğin, bağımsız ve hızlı düşünen bir kişiye hayranlık duyma eğiliminde oluruz. Ancak bu özellikler evrensel olarak değerli değildir. Örneğin, Serpell (1993) tarım yapan Afrika toplumlarının probleme, hayatın çeşitli özellikleri üzerindeki etkisini not ederek, tüm toplum bağlamında bakmayı değerli gördüğünü bulmuştur. Problemler bireyden çok toplum tarafından ele alınır ve tercih edilen problem çözme stili grup tartışmasını içerirdi. Çoğu durumda, bir çözüme ulaşmadaki hız önemli değildi; bunun yerine hız acelecilikle eşit tutulabilirdi (Serpell bu konuyu incelememiş olsa da bu özelliklerin ıraksak problemleri çözmede özellikle daha uygun olacağını bekleyebiliriz.)

Benzer şekilde, Ross (1996) geleneksel olarak Kanada'da Cree ve Ojibway'ler tarafından kullanılan "Sohbetten Çekilme Taktiği" adı verdiği konuyu tartışır. Bu gruplar tarihsel olarak vahşi alanlarda yaşamış ve pek çok zorlukla karşılaşmıştır; bu durumlarda problem çözmede çok nadir olarak ikinci bir şans elde etmişlerdir. Sonuç olarak, herhangi bir eyleme geçmeden önce problem üzerinde düşünmek ve zihinsel olarak olası sonuçları yürütmek için zaman tanımayı değerli bulurlar (planlama). Ne yazık ki, Kanada'daki baskın şehir kültürüne geçtiklerinde, değerlendirme ve yansıtmanın özellikleri bazen zekâ yetersizliği şeklinde yanlış yorumlanmıştır. Zorlu batı kültürü hızlı tepkileri, hızlı değerlendirmeleri cesaretlendirebilir-problem ya da onu çözen kişi- her zaman uygun olmayabilir.

Kendiniz deneyin

Problem çözme tekniklerini kullanmak günlük hayatta çok faydalı olabilir. Örneğin, bilmediğiniz bir konuda 20 sayfalık bir kompozisyon yazmanız gerekiyorsa, *alt hedefler oluşturmak* tekniği görevle başa çıkmada yardımcı olabilir. Bu tekniği kullanmak şöyle görülebilir:

1. Görevin ne içerdiğini net olarak tanımlayın;
2. Kompozisyonun odağı olacak özellikli konuyu tanımlayın;
3. Konuyla ilgili bilgi toplayın (örneğin, kitaplar ya da kütüphaneden makaleler);
4. İhtiyaç durumunda notlar çıkararak bilgiyi organize edin,
5. Bilginin nasıl yerleştirileceğini tanımlayarak kompozisyon taslağını yazın;
6. Kompozisyonun girişini yazın.

Ve böyle devam edin... Her aşamayı başarmak ve listeden üzerini çizmek, büyük bir görevi küçük ve idare edilebilir parçalara ayırır -ve her birini başarmak pekiştirici olabilir!

Şimdi aşağıdaki problemleri ele alın: Her durumda, hangi algotirma ya da kısa yolu problem çözmeyi daha kolay hâle getirmek için kullanırdınız?

- Kaybettiğiniz bir CD'yi bulmak istiyorsunuz ve evinizde bir yerde olduğunu biliyorsunuz çünkü onu dün çaldınız.
- Kimya bilen birisine nasıl kek pişirileceğini açıklamaya çalışıyorsunuz.

Problem çözmede yaratıcılık

Ortalama bir insan için, "yaratıcılık" sanatsal anlatım anlamında yaratıcı olan sanatçıların, yazarların ya da müzisyenlerin düşüncelerini uyandırabilir. Yine de problemlerle uğraşırken de yaratıcı olmak mümkündür; aslında, çoğu icat teknik bir problemle uğraşırken yaratıcılığın sonucu olmuştur (ampulün icadı ve bütünleşmiş devreler buna iki örnektir). Buna değinmek için araştırmacılar **yaratıcılığı** genellikle iki özelliği olan bir şeyin üretimi olarak tanımlar: *Biriciklik* ve *fayda*. Biriciklik özeldir çünkü herkesin aklına gelen bir fikir yaratıcı olarak tanımlanmaz (örneğin, tekerleklerin kare yerine daire olmasını önermek yaratıcı değildir). Diğer yandan, biricik fikirler bir problemi çözmek için yararlı olmalıdır (örneğin, spagettiden yapılmış kıyafetler biricik olabilir ancak pratik değildir). Edward deBono'nun söylediği gibi, yaratıcı bir fikir işleyen yeni bir fikirdir (deBono, 1976).

yaratıcılık hem biricik hem de faydalı bir şey üretme kapasitesi

DeBono, mantıksal analizin göreceli olarak katı örüntülerine zıt olarak, "yanal düşünme" terimini yaratıcılığı tanımlamak için kullanır. Bazı açılardan, düşünceleri Geştalt teorisinin anımsatıcısıdır. Örneğin, eski bir çözümün artık uygun olmadığını fark etmekten, kişinin kendi düşüncelerine kibirli bir şekilde bağlanmasına, katı düşünmenin birkaç türü olabileceğini savunur. Yeniden merkezlemekten kaçınmak için, mizah, provokatiflik (özellikle eğer senaryoları) ve yeniliğin değerini yüceltir. Yazıları yüksek derecede eğlendiriciyken ("eğer hiçbir alternatif hayal edemiyorsanız, sahip olduğunuzun kesinlikle doğru olduğuna inanmak kolaydır") yaklaşımı betimleyici modelleri katı araştırmaya yeğleyecek eğilimdedir.

DeBono gibi Guilford da yaratıcılığın, "ıraksak düşünme" adını verdiği farklı bir düşünme moduyla ilişkili olduğuna inanmıştır. Bu süreç çözüm arayışının birkaç farklı yönde ilerleme eğilimi gösterdiği, ıraksak problemleri çözmekte ortaya konmuştur. Iraksak problemler aynı zamanda hiçbiri orijinallikte ve pratiklikte eşit olamayan, birkaç olası çözüme sahip olmasıyla yaratıcıdır. Sonuç olarak, bir ıraksak problemi çözmek en iyi çözümü seçmeyi gerektirir.

Ne yazık ki, gördüğümüz gibi, "en iyi"yi tanımlamak biraz belirsiz olabilir. En iyi çözümün değerlendirmesi genellikle değer (kişisel ya da sosyal) kararlarını içerir. Örneğin, kültürümüzde bir ürün için yeni bir pazarlama tekniği geliştiren bir iş adamına, 3 yaşındaki birini eğlendirmek için bir aktivite icat eden bir anneden daha çok değer veririz. Benzer biçimde, yaratıcılığa olan sosyal tutumlar niceliğe, nitelikten daha değer verir gibi gözükmektedir ve yaratıcılığın birincil göstergesi olarak üretilen fikir sayısını vurgulamaktadır. (Guilford bile, bir kişinin bir tuğla

gibi basit bir nesnenin kaç farklı kullanımı hayal edebildiğinin sayımı yaratıcılık testlerinden biri olduğundan,bu basitleştirmeyle hatalıdır.) Hiçbiri etkili olmayan ama beş fikir üreten bir kişiye, tek bir tane fikir üreten kişiden daha fazla değer verebiliriz çünkü diğer dört fikrin işe yaramadığını zaten anlamışlardır! (Bazen, yaratıcı olmak bir şeyin çözüm *olduğu* kadar *olmadığını* da bilmek demektir.)

Bekleneceği gibi, ne tür yaratıcılığın değerli görüldüğü konusu farklı kültürleri incelerken artma eğilimi gösterir. Örneğin, araştırmacılar Hindistan'da ruhanilikle ilişkili yaratıcılığın yüksek oranda değerli olduğunu; temsili sanatlarda, İslami kısıtlamalara bağlı olarak Arap kültürlerinin resimli yerine sözel yaratıcılığı tercih ettiğini savunmuşlardır (Bhawuk, 2003; Mari ve Karayanni, 1982). Ancak genellemeler yapmak zor olabilir çünkü kültürler bazı açılardan benzer, bazı açılardan farklı olabilir. Örneğin, birkaç çalışma Avrupa-Amerika kültürleriyle Çin kültürleri için sanatsal çalışmaların üretimi ve değerlendirmesinin benzer olduğunu öne sürer (Chen ve ark., 2002; Niu ve Sternberg, 2001; Rostan ve ark., 2002). Ancak ıraksak problemler hakkındaki yaratıcı performans (Niu ve Sternberg, 2002) ve yaratıcılığın nasıl geliştirileceği konusunda kültürlerin görüşleri hakkında (Huntsinger ve ark., 2011) bu kültürler arasında farklılıklar var gibi gözükmektedir.

Sonuçta, değerin değerlendirilmesi, biriciklik ya da fayda değerlendirmelerinden daha belirsizdir. Bu konuya tek bir basit çözümleme yokken, değerlendirmenin ıraksak problemleri çözmede ve mümkün olduğunca genel olarak, yaratıcılıkta önemli olduğunu belirtmektedir.

Problem çözme becerileri oluşturma

İyi problem çözücüler, problem çözmede resmî olarak eğitim almamış olsalar bile, genellikle bahsettiğimiz tekniklerin çoğunu kullanır. Diğer insanlar tanıdık olmayan herhangi bir problem verildiğinde boşuna çabalar gibi gözükürler. Araştırmaların problem çözmeyi genel zekâ yerine kazanılmış beceri işi olduğunu savunması nedeniyle, bizi şu soruya iter: İnsanlar problem çözme sürecini nasıl öğrenir? Bazı insanları daha "içgörülü" hâle getiren nedir?

Geştalt teori *zihinsel set*, kişinin, bir problemi de içeren belirli bir durumu algılama biçimi olarak tanımlar. İç görü zihinsel sette bir kaymayı tetikler, böylece kişinin algıları daha uygun bir biçimde yeniden düzenlenir. Soru, bunun *nasıl* oluştuğudur. Geştalt yaklaşımıyla ilgili bir güçlük birincil olarak betimsel olma eğilimidir. Kohler'in içgörü tanımı yalnızca bitişteki sonucu tanımlar, kişinin ona nasıl ulaştığını değil. Benzer biçimde, kuluçka dönemi tanımı problem çözmenin neden bazen etkili olduğunu bazen olmadığını açıklamaz. Problem çözmenin bu ve diğer yönleri başka araştırmacıların incelemesine kalmıştır -ironik olarak, Tolman gibi bazıları davranışçı yaklaşımla başlamıştır.

1940'ların sonlarında, Harry Harlow adındaki Amerikalı psikolog "öğrenmeyi öğrenme" adını verdiği bir olay keşfetmiştir. Primatlarla çalışarak, problem çözme davranışının (iki sembolden hangisinin yiyecek ödülünün yerini gösterdiğini seçmek gibi) bir davranışçının bekleyeceği gibi, başlangıçta deneme yanılma olduğunu bulmuştur (Harlow, 1949). Ancak aynı türden problemlerle deneyim kazanınca, hayvanlar içgörülü bir şekilde yeni problemlerle başa çıkabilmelerini sağlayacak bir "set" geliştirmeye başladılar. Harlow bu öğrenilmiş stratejilere öğrenme setleri adını verdi. (Aslında, Harlow'un terimi Geştalt'ın *zihinsel set* kavramıyla setin anlık içgörü değil de deneyim sonucu geliştiğini vurgulaması dışında aynı anlamdadır.)

öğrenme seti bireyin aynı tür problemlerle daha iyi baş etmesini sağlayan öğrenilmiş bir strateji ya da set; Geştalt'ın zihinsel set kavramıyla, setin deneyim sonucuyla geliştiğini vurgulaması dışında aynı anlamdadır.

Harlow'un çalışmaları yalnızca Geştalt kavramlarını açıklamak için bir mekanizma sağlamadı, ayrıca psikolojiyi, öğrenmenin davranışçı yaklaşımından, bilişsel bakış açısına sürüklemekte araç oldu (Rumbaugh, 1997). Sonraki araştırmalar küçük çocukların ve hatta genç yetişkinlerin deneyimle benzer öğrenme setleri geliştirdiklerini göstermiştir (Levine, 1976). Örneğin, bu bölümün başında sunulan farklı şekilleri içeren problemi çözen çocuğun hikâyesi öğrenme setinin oluşmasını açıklar. Bu durumda çocuk hızlı bir biçimde "kazan-kal, kaybet-değiştir" denilen stratejiyi öğrenir. Yani, eğer ilk seçtiğin şekil doğruysa orada kal; eğer ilk seferde yanlış seçim yaparsan bu sana diğer şeklin doğru olduğunu gösterir ve o yüzden o seçilmelidir. Daha karmaşık bir seviyede, okulda öğrencilerin ders çalışırken neyin en önemli olduğunu seçerek, ders içeriğinden test soruları için ipuçlarını tanıyarak ve benzeri yollarla, nasıl öğreneceklerini öğrendikleri savunulabilir. Bu anlamda, eğitim bilginin pasif olarak alınması değil, bir tür problem çözmedir. Bunu fark etmenin ve öğrencilere bu tür stratejiler üzerinde odaklanmayı öğretmenin, öğrenme güçlüğü olan öğrenciler için bile okul performansını arttırmaya yardımcı olduğu bulunmuştur (Hudson, 1996). Durum ne olursa olsun, Harlow'un çalışmaları, etkili problem çözmenin uygun geçmiş deneyime dayandığını gösterir -anıtı bilmeye değil, yanıta nasıl ulaşacağını bilmeye. İç görü, birdenbire ortaya çıkmaz, hazırlıklı olanlara görünür.

Öğrenme setlerinin oluşumu hakkındaki araştırmalar, problem çözme becerilerinin gelişiminde deneyimin rolünü netleştirmeye yardımcı olmuştur. Yetişkin davranışı strateji kullanımı açısından genellikle kavrayışlıyken, erken dönem deneme yanılma deneyimlerinin kurulmasına dayanır. Bu anlamda, Kohler'in içgörü hakkında deneme yanılmadan farklı olduğu vurgusu yanlış gibi durmaktadır. Sonuçta, yine de bilişsel araştırmanın, pratik yararları olacak biçimde problem çözmeyi anlamamızı arttırdığına şüphe yoktur.

Dil

Şempanzeler gibi hayvanlar, problem çözmede biraz beceri göstermişken; insanların daha karmaşık problemlerle başa çıkmada daha yetenekli olduğuna şüphe yoktur. Bunu yapabilmemizin nedeni büyük oranda deneyimden öğrenebilme yeteneğimize ve bu bilgiyi bellekte organize bir biçimde saklayabilmemize bağlı olarak, daha çok şey bilmemizdir. Ancak diğer bir unsur bir başkasıyla iletişime geçme yeteneğimiz ve sonuçta diğerlerinin deneyimlerinden yararlanabilmemizdir (bunun gibi bir ders kitabı okumak bunun bir örneğidir!). Dil olmadan, kişisel deneyimlerden yola çıkarak öğrenme çoğunlukla gerçekleşmeyecekti ve şüphesiz hayatlarımız bu nedenle verimsiz olacaktı.

Çoğu açıdan dil bir çelişkidir: Çocukken çok güçlükle karşılaşmadan dili kullanmayı öğreniriz ancak yetişkin olarak ikinci bir dil öğrenmeyi büyük bir zorluk olarak görürüz. Diğer insanları anlamak için kullanırız ancak sürecin kendisini çok az anlarız! Psikologlar, dilbilimciler, filozoflar ve diğerleri, dili incelemişlerdir ancak günümüzde pek çok çözülmemiş soru vardır.

Başlangıç olarak, dilin ne olduğu konusunda fikir birliğine varılmamıştır. Dilin bir iletişim yöntemi ve bir sembol sistemi olduğu açıktır ancak iletişimin her türü **dil** olarak kabul edilmez. Örneğin, babunlar tarafından rakipleri uzaklaştırmak için kullanılan doğuştan belirlenmiş gırtlak jestleri sinyaldir ancak dil değildir. Dil olarak sayılması için, çoğu araştırmacı iletişim için kullanılan sembollerin ve jestlerin türler arasında çeşitlilik göstermesi ve *açık-uçlu* (yani, yeni formlar ve anlamlara izin vermesi) olması gerektiğini söyler. Babun jestleri bu özelliklerin hiçbirini göstermez ve böylece gerçek bir dil olarak kabul edilmez. Çeşitlilik önemlidir çünkü öğrenmenin etkisini ve ayrıca sembollerin bir biçimde rastgele seçildiğini gösterir -yani, aynı anlam farklı unsurlar kullanılarak aktarılabilir. İlginçtir ki, kuşların ötüşü, öğrenmeye dayalı olmasıyla dile benzer ve bölgesel "lehçeler" içererek, türler arası çeşitlilik gösterir (Marler, 1970). Ancak kuş ötüşünün açık-uçlu bir sembol sistemi olarak sayılıp sayılmayacağı, dil tanımının gereksinimlerine göre net değildir. Bu amaç doğrultusunda, iletişim ve düşünmede insan dilinin rolüne odaklanacağız.

dil bireyler arasında değişiklik gösterebilen ve yeni formlara ve anlamlara izin veren sembol ve jestlere dayanan iletişim sistemi

Dilin varlığı, davranışçıların bile göz ardı edemeyeceği çok açık bir insan özelliğidir. Geleneksel olarak, davranışçılar, karmaşık pekiştireç örüntüleri ve uyaran-tepki dizileri anlamında açıklamaya çalışmışlardır (Skinner, 1957). Konuşma dilini açıklamanın ötesinde, davranışçılar genel bakış açılarına uygun düşecek biçimde, dilin düşünmedeki rolüne çok az ilgi göstermişlerdir. Watson düşünmeyi küçük, gözlenemeyen kıpırtılara indirgenmiş basit kas hareketleri olarak görmüştür; Pavlov düşünceyi koşullama süreciyle paralel işleyen "ikinci bir sinyal sistemi"nin ürünü olarak düşünmüştür. Ne yazık ki, toplanan verilerle, dil ve düşüncenin davranışçı bakış açısına meydan okunmuştur. Kas aktivitesinin genellikle düşünmeyle birlikte meydana geldiğine (örneğin, işaret dilini bilen sağır bireyler problem çözme sırasında el kaslarında aktivite gösterir) dair kanıt olmasıyla birlikte, düşünmeyi yalnızca kas aktivitesi olarak gören kanıtlar çoğunlukla olumsuzdur. Göreceğimiz gibi, dilin davranışçı bakış açısıyla ilgili başka problemleri de vardır.

Buna karşın, bilişsel araştırmacılar dili düşünce süreçleri çeşitliliğine arabuluculuk eden ve kas kıpırtılarına dayanmayan bir sembol sistemi olarak görür. Ek olarak, bilişsel yaklaşım dil kullanımımızı basitçe pekiştirilmiş tepkilere değil de doğuştan gelen kapasitelere dayalı olarak görmektedir. Bu bakış açısının nedenlerini anlamak için dili nasıl öğrendiğimizi göz önünde bulundurmak gerekir.

Dil öğrenimi

Hepimiz dili kullanmayı öğreniriz ancak nasıl öğrendiğimize çok az ilgi duyarız. Çocuklar ana dillerinin sözcük hazinesini ve temel dilbilgisini resmî olarak okulda öğrenmeden çok önce özümser. Yine de yakından bakıldığında, erken dönemde dil öğrenimi fevkalade bir süreçtir. Yaklaşık 6 aylıkken, bir bebek babıldamaya (agulamaya) başlar, bu sayede geniş bir konuşma sesi çeşitliliği oluşur. Bunların yalnızca bir kısmı ana dilde kullanılır. Daha sonra, kaybedilen bu sesleri geri kazanmak zordur. Örneğin, yerel Fransızca konuşanlar İngilizce'deki "th" sesinde zorluk yaşar; benzer şekilde İngilizce konuşanlar Fransızca'daki "û" sesinde zorluk yaşar. İlginç bir biçimde,

araştırmalar sosyal geri bildirime benzer bir sürecin, hem çocuklara hem bebek kuşlara hangi seslerin önemli olduğunu söylediğini gösterir (Goldstein ve ark., 2003). Yaklaşık 1 yaş civarında, ilk sözcükler oluşmaya başlar. 1½ ile 2 yaş arasında çocuk iki sözcüklü "cümleler" üretir. Bu söz dizilerine erken dönem araştırmacılar tarafından *telegrafik konuşma* adı verildi ancak günümüzde bu "basit" dizilerin üretimi ve kullanımında bir karmaşıklık olduğu fark edildi. Telegrafik konuşmanın bazı örnekleri, bağlam dışında da belirgindir -örneğin, "bu kırmızı" yerine, "bu kırmızıdır" ya da "anne gör" yerine, "ben anneyi gördüm" kullanılır. Diğer durumlarda, bağlam dışında ele alındığında anlamsız gibi görünen bağlam içinde anlaşılabilirdir. Örneğin, annesinin yakınında bir top gören çocuk, "Anne at" diyebilir (bazı durumlarda yetişkin konuşmasının da bağlam dışında net olmadığını kaydetmek gerekir!) 2 yaşında, tipik bir çocuk iki düzine kadar iki sözcüklü cümleler üretir. Bu andan itibaren, dil becerilerinin gelişimi patlayıcıdır, yani 3 yaşında ortalama bir çocuk yaklaşık 1.000 sözcük bilir ve devam eden yılda *ikiye katlanabilir* (Moskowitz, 1987). Yetişkin olarak, ortalama bir kişinin 100.000'den fazla sözcük bildiği tahmin edilmektedir ancak bunların küçük bir bölümü düzenli olarak kullanılır (özet için Kutu 4.5'e ve çocuğun dil kurallarını kazanımı için Şekil 4.6'ya bakınız).

Kutu 4.5 Dil gelişiminin aşamaları

Aşamaların sırası, evrensel gibi gözükmektedir ancak zamanlama bireyler arası ve hatta kültürler arası değişebilir.

Aşama	Yaş	Dil becerisinin tanımlanması
Babıldama	6 ay-1 yıl	Bebekler insan dilinde bulunan tüm birim sesleri üreterek başlar
İlk sözcükler	1-1½ yaş	Çocuğun çevresinde konuşulan dildeki birim sesleri kullanarak ilk sözcükler
Telegrafik konuşma	1½-2 yaş	Tipik olarak bir isim ve bir fiil ya da bir sıfatla bir ismi birleştirerek iki sözcüklü cümleler (örneğin, "anne gitti")
Dilbilgisi kazanımı	2-4 yaş	Edatları, fiil şekillerini ve diğer kuralları öğrenme; ilk başta çocuk şekilleri aşırı genelleme eğilimindedir (örneğin, "ben gittimdi")
Yeterli konuşma	4-5 yaş	Geleneksel dilbilgisiyle tam cümle kullanma ancak yetişkinlerden daha az karmaşık yapıyla

Dil becerilerinin hızlı gelişimi dilin davranışçı yorumu için bazı güçlükler doğurur. İlk olarak, kazanım, basitçe deneme yanılmaya dayandırılamayacak kadar hızlı ve sabit biçimde gelişir gibi gözükmektedir. İkinci olarak, dili öğrenmeye en hazırlıklı olduğumuz zamanın, çocukların normalde öğrendikleri zaman olduğuna dair kanıtlar vardır. Eğer bu "kritik periyot" geçilirse, normal dil becerilerini daha sonradan öğrenmek çok zor ya da imkânsız olabilir. (Telafi edilemez biçimde işitme kayıplı, dil öğrenmenin normalde başladığı noktanın geçildiği 4 ya da 5 yaşlarına kadar fark edilmeyen çocukların vakalarında olduğu gibi, izole edilmiş biçimde büyümüş çocuk olayları bu görüşü desteklemektedir.) Üçüncü olarak, bireyler, çocuk olarak ikinci bir dil öğreniminde yetişkinlerden daha az güçlük çekiyor gibi gözükmektedir (McDonald, 1997). Tüm bu faktörler dil öğrenmenin bazı erken gelişime bağlı olan, doğuştan gelen kapasitelere dayandığı görüşünü destekler.

Dilin doğuştan gelen bir kapasite olduğunun, bilinen en iyi avukatı, Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde (MIT) dilbilimci olan Noam Chomsky'dir (Chomsky, 1972; Hauser ve ark., 2002). Chomsky insan dilinin **dil kazanım aracı** adını verdiği bir şeyin parçası olan, doğuştan gelen dil bilgisi kurallarına dayandığını savunur (burada "araç" fiziksel bir temel belirtmeksizin farazi bir mekanizma anlamına gelir). Chomsky'nin bu görüşü pek çok destekçi kazanmıştır. Hem dil hem de çocuk gelişimiyle ilgilenen bilişsel psikolog Roger Brown, içsel kurallar kavramını desteklemektedir. 12 farklı dilin araştırmalarının yeniden incelemelerine

dil kazanım aracı dilin temel kuralları için doğuştan gelen bir anlayış sağlayan beyindeki farazi mekanizma

Şekil 4.6 Çocuklarda Dil Öğrenim Kuralları Dil öğreniminin temel yönlerinden biri, isimlerin çoğullarının nasıl oluşturulacağı gibi kuralların kazanımıdır. Şekilde gösterildiği gibi, Jean Berko (1958) tarafından yapılan klasik bir çalışma, bu kuralın kavranması açısından anaokulu ve birinci sınıf çocuklarını test etmiştir.

dayanarak, Brown kanıtların zorlayıcı olduğunu savunmuştur (Brown, 1973). Chomsky'nin MIT'teki meslektaşı Steven Pinker, dile "içgüdü" demektedir (Pinker, 1994).

Dilin doğuştan gelen kapasitelere dayanması olasılığı bilişsel psikologlar için oldukça rahatsız edicidir. Buna rağmen, bu tür kapasiteler dil öğrenme için arabulucu bir süreci temsil eder ve böylece bilişsel yaklaşımın genel varsayımlarıyla tutarlıdır (davranışçılardan ya da biyolojik yaklaşımdan farklı olarak bilişsel psikologlar kalıtım-çevre ikileminde katı bir duruşa sahip değildir). Geştalt psikologları özellikle bu bakış açısını, çoğu düzenleyici prensibin doğuştan geldiğini düşündükleri için daha rahatlatıcı bulabilir. Aynı zamanda, dil kapasitesinin doğuştan geldiğini belirtmek risklidir. İlk olarak, öğrenmenin, dilin gelişimi üzerinde önemli bir rol oynadığına dair çeşitli kanıtlar vardır. Örneğin, çocuklar dil becerilerini yoğun bir biçimde pratik yapar -6 yaşında 10.000 saati konuşarak harcayarak (Anderson, 1995). Bunun yanında, bireyler arasında insan dillerinde büyük çeşitlilik vardır ve doğuştan gelen kapasiteler kavramı bu ayrıntılara değinmez (Harley, 1995).

Çeşitlilik konusu özellikle ikinci dil öğrenimi için ilginçtir. Yukarıda belirtildiği gibi, ikinci bir dili daha geç yaşlarda öğrenmektense erken çocuklukta öğrenmenin avantajları var gibi gözükmektedir (Hakuta ve ark., 2003; Oh ve ark., 2003). Bu durum *ikinci* dil kazanımı (dili baştan öğrenmek yerine) için *kritik bir periyodun* gerekli olduğunu kanıtlasa da ilginç bir problemi doğurur: Birkaç dile maruz kalan bebekler bunları nasıl ayırır? Geri bildirim, babıldamada konuşma seslerinin tanınması için önemli olduğundan, yetişkinlerin bebeğe dilleri ayırmayı öğrettiği düşünülebilir. Aslında, bebeklerin gerçekte ritim gibi dil özelliklerini bir dili diğerinden ayırmak için kullandıkları ortaya çıkar (Jusczyk, 2002). Böylece Fransızca konuşan bir bebek ritimdeki farklılıklar temelinde İngilizce'yi Japonca'dan ayırt edebilir! Böylece, birden fazla dil için bile, dil öğrenme, doğuştan gelen becerilerle özgül deneyimlerin bir karışımını temsil eder.

Doğuştan gelen dil becerileri hakkındaki tartışmaların ilgi çekiciliğine rağmen, doğuştan gelmeye vurgu yapmanın, sürecin *açıklanma* ihtiyacını ortadan kaldırmadığını hatırlatmak gerekir. "Dili kullanmanın insan doğasının parçası olduğunu" söyleme, doğru olsa bile, dil kullanımımız ya da insan doğası hakkında çok az şey söyler.

Dil ve düşünme

Dil çalışmaları, dil ve düşünme arasındaki ilişkiye dair bazı sorular doğurur. Düşünmenin tamamı dile mi dayanır? Kullandığımız sözcükler düşünme tarzımızı etkiler mi? Birçok anlamda, bu sorular düşünmenin basit anlamda kas kıpırtılarından mı oluştuğunu sormaktan daha derindir. Düşünme süreçleri bilişsel yaklaşımın merkezindedir ve açıkça düşünmenin temelinin ne olduğunun anlaşılması arzulanan bir şeydir. Bir seferinde, bellek araştırmacılarının tüm belleğin sözel olduğunu düşündüğü gibi, tüm düşünmenin sözel olduğu varsayılmaktaydı. Bu görüşün bir sonucu, bebeklerin dilden yoksun olduklarını, düşünemediklerini varsayma eğilimiydi. Daha yakın zamanda, ustaca yapılmış deneyler bebeklerin düşünmeye yetenekli olduğunu göstermiştir (Bölüm 7'deki tartışmaya bakınız). Ek olarak, görsel imgeleme ve bellek hakkındaki araştırmalar daha önce belirtildiği gibi tüm düşünmenin yetişkinlerde bile sözel olmadığını gösterir. Yine de bazıları, düşünmenin *birincil* modunun çoğu birey için sözel olduğuna katılmamaktadır. Ve eğer durum böyleyse, sözcükler düşünme tarzını nasıl etkilemektedir?

Bu soruya bir yanıt birkaç yıl önce Yerli Amerika dilleri uzmanı Benjamin Whorf tarafından önerilmiştir. Whorf dilin yapılandırdığı şeklin, bireylerin dünyayı algılama ve hakkında düşünme şekillerini etkilediğini savunur (Whorf, 1956). (Bu durum "dil düşünceyi şekillendirir" cümlesinde popüler hâle gelmiştir.) Aslında, Whorf düşünme biçimimizin erişimimizde olan sözcüklere dayandığını savunmuştur. Bu gözlemini, çeşitli yerli Amerika dillerinde farklı sözcük hazineleri olmasına ve bir dilden diğerine tercüme yapılmasının neredeyse imkânsız olmasına dayandırmıştır. Bir örnek, Inuitlerin farklı kar çeşitleri için birçok sözcüklerinin olduğu ancak Navajoların yalnızca bir tane olduğu gerçeğiyle ilişkilidir. Whorf bu tür farklılıkların yalnızca düşünme ve iletişimi etkilemediğini aynı zamanda algıyı da etkilediğini güçlü bir şekilde savunmuştur. Yani, Inuitlerin gerçekten karı diğer insanlardan (Navajolar gibi) farklı *gördüklerine* inanmaktaydı.

Whorfian hipotezi diye de adlandırılan bu bakış açısı yoğun bir araştırma ve tartışmanın konusu olmuştur. Algı seviyesinde, kanıtlar çoğunlukla olumsuz olmuştur; örneğin, diller arasında renk isimlerindeki çeşitliliğe rağmen insanlar renkleri aynı biçimde ayırt etme eğilimindedir (Rosch, 1973). Ancak daha hafif biçimde, dil düşünmede kullanılan kategorileri etkileyebilir mi sorusu, hâlâ yanıt bulmamıştır. Kesin olarak, kavramların, belirli bir sözcük müsait olduğunda daha uzun bir tanımlamaya oranla, daha kolay ifade edilebilir olduğu doğrudur. Bu, İngilizce'nin (ve diğer dillerin) yabancı sözcükleri dâhil etme eğiliminde daha belirgindir. Örneğin "ennui" sözcüğü (Fransızca'dan alıntı) "sıkıntı"dan çok ince bir biçimde farklı bir anlam içerir. Aynı zamanda, tek bir sözcüğün var olmaması her zaman bir kavramın dolaylı yollardan aktarılamayacağı anlamına gelmez.

Sözcük hazinesi soruları Whorf'un hipotezini değerlendirmede kararsız kalıyor gibi göründüğünden, düşünmenin dilin *yapısıyla* etkileşime girdiği alanları göz önünde bulundurmak daha ilginçtir. Örneğin, bir kişiyi kastetmek için kullanılan biçimleri düşünün: İngilizce'de "you" (sen, siz) sözcüğünü, kişiyle olan sosyal ilişkimizi önemsemeden, konuştuğumuz kişiyi işaret etmek için kullanırız. Fransızca, Almanca ve Japonca gibi diğer diller sosyal ilişkilere dayalı olarak farklı formlar kullanır (örneğin, Fransızca'daki *vous*-siz ya da *tu*-sen). Böylece, bu dillerde, kişileri işaret etmek onlarla olan ilişkilerimizin ne olduğunu gözden geçirmeyi gerektirir. Başka bir örnek karşı-olgusal ifadeleri içerir. İngilizce'de, çoğunlukla gerçeklere zıt olan fikirleri ifade ederiz -örneğin, Derek araba kazası geçirdikten sonra, "Eğer içki içmeseydi, kaza geçirmezdi." diyebiliriz. Buna karşın, Güney Çinliler'in bu tür ifadeler oluşturmak için hazır araçları yoktur; bunun yerine, bireyler basit şekilde "Derek kaza geçirdi çünkü içki içiyordu" derler. Bu dilbilimsel farka dayanarak, bir araştırmacı Çince konuşanların, Amerikan İngilizcesi konuşanlara oranla karşı-olgusal ifadeleri anlamakta daha çok güçlük çektiklerini bulmuştur (Bloom, 1981). Diller arasındaki farklılıklar, aynı zamanda insanların nesnelerin yerlerini ve nesneler arası ilişkileri nasıl belirledikleri konusunda da bulunmuştur (Majid ve ark., 2004). Örneğin, İngilizce ve Japonca konuşanlar, Mayalıların sınırlara dayalı konuşmasına oranla daha insan-merkezli bir bakış açısı kullanır. Böylece, İngilizce'de bir kişi "bardak çatalın sağında" diyebilir; bir Mayalı aynı durum için "bardak, çatalın köy meydanının karşısındaki tarafında" diyebilir (Li ve Gleitman, 2002).

Kültürler arasındaki bu belirgin farklılıklara rağmen, Lila Gleitman ve meslektaşları, dilin düşünme üzerinde bazı gerçek sınırlamaları olduğunu ortaya koyan bir dizi araştırma yapmışlardır (Li ve Gleitman, 2002; Li ve ark., 2011; Papafragou ve ark., 2002). Örneğin, yerel İngilizce ve Yunanca konuşanlar karşılaştırıldığında, hem çocuklar hem yetişkinler için, hareket içeren olayların hatırlanması ya da tarif edilmesinde diller arasında az bir fark bulunmuştur. Benzer biçimde, Gleitman, uzaysal ilişkiler için bulunan dil örüntülerinin, temel bilişsel bir farklılığı değil, "kültürel olarak paylaşılan bir konuşma modasını" yansıttığını öne sürer. Gleitman'ın görüşüne göre, temel bilişler değil, kültürel alışkanlıklar dilbilimsel farklılıkların çoğunu açıklayabilir. Ya da Price ve Crapo (2002) dilin, insanların nasıl düşündüğünü söylemektense, günlük hayatlarında neyin önemli olduğunu söyleyebileceğini öne sürer. Bu

yorum Whorf'un bakış açısını değersizleştirebilir ancak diğerlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir -örneğin, dilimizi konuşan yerli olmayan kişilerin kendilerini ifade etme biçimlerini açıklayarak.

Günümüzde, Whorf'un kuramının güçlü versiyonu doğru değil gibi gözükmektedir ancak daha hafif versiyonuyla (*dilbilimsel görelilik hipotezi*) ilgili münazara sonuçlanmamıştır (Tohidian ve Tabatabaie'nin 2010 makalesine bakınız). Diller arası farklılıkların var olması noktasına kadar (kaçınılmaz olarak ya da yalnızca alışkanlık olarak), bizi bir dizi artan soruyla baş başa bırakırlar. Hangi noktada, ifadedeki bu tür farklılıkların farklı düşünme yollarına neden olduğunu kişi merak edebilir. Diğer yandan, düşünme biçimimiz kullandığımız dilde değişikliklere yol açar mı? Örneğin, bir kişi, dünya hakkındaki deneyimimizin, algı çerçevelerinin her zaman göreceli olduğunu öne süren Einstein'in izafiyet teorisi gibi kavramlarla değiştirildiğini söyleyebilir. Whorf duruşuyla çok uçlarda olmuş olabilir ancak ortaya koyduğu konular ileride uzun zaman bizimle olacak gibidir.

Dil ve düşünme arasındaki ilişki karmaşık ve çözümü zordur. Kesin olarak, dil düşünmede kullanılan ilk sembol sistemidir ve bir dilin detayları bilgiyi organize etme biçimimizi etkileyebilir. Örneğin, bir problemi tanımlamak için kullandığımız sözcükler çözüme ulaşmayı kolaylaştırabilir (ya da zorlaştırabilir). Bunun dışında, düşünmemizi net olarak nasıl etkilediği *dâhil*, dil hakkında bilmediğimiz pek çok şey vardır. Sözcükler dünya hakkında düşünmemize ve bu düşünceleri birbirimize aktarmamıza izin verir. Bir noktada, süreç en son teknolojiler kadar şaşılacak derecededir. Gelecek araştırmalar süreci daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir ancak dili şaşırtıcı kapasitesinden yoksun bırakmak mümkün değildir.

Kendiniz deneyin

İkinci bir dil konuşuyor musunuz? Eğer konuşuyorsanız, deneyimleriniz hakkında düşünerek Whorf'un hipotezini keşfedebilirsiniz. Dil değiştirdiğinizde düşüncenizin değiştiği herhangi bir yol fark ediyor musunuz? Bu akıcılık eksikliğinizden mi yoksa dil meselesinin kendisinden mi kaynaklanıyor? Başka bir dil konuşan diğer arkadaşlarınıza kendi deneyimlerini sorun; sonuçlar Whorf hipotezini destekliyor mu yoksa çakışıyor mu?

Diğer alanlarda bilişsel bakış açısı

Bilişsel psikologlar, yukarıda da belirtildiği gibi, düşünmenin her alanındaki çalışmalarda aktif rol oynamıştır. Bu konularda yoğunlaşırken kişi bilişsel yaklaşımın temel bakış açısını kaybetmemelidir: Bellek gibi düşünme süreçleri, davranışın en önemli yönü değildir ancak tüm davranışların *altında* yatan *bazı* arabulucu süreçlerdir. Bu bölümün girişinde belirtildiği gibi, bu yaklaşım davranışın birçok diğer yönünü anlamak için uygulanabilir. Örneğin, erken dönem Geştalt psikologları problem çözmede olduğu gibi algıyla da ilgiliydi. Bugün, kişi bilişsel etkileri, gelişim çalışmalarında (Jean Piaget'nin, Jerome Bruner ve diğerlerinin çalışmalarında olduğu gibi), bilgisayar biliminde (yapay zekâ alanında) ve hatta davranışçılığın uygulamalarında (Donald Meichenbaum gibi psikologların "bilişsel davranışçı modifikasyon"u savunması gibi) görebilir. (Bu konulardan bazıları sonraki bölümlerde tartışılacaktır.)

İnsan davranışının pek çok boyutu düşünüldüğünde, bilişsel yorumlamaların, davranışın pek çok yönüne diğer düşünme süreçlerinden daha fazla uygulanması şaşırtıcı olmayacaktır. Bu alanları tartışırken, altta yatan varsayımlar aynıdır -davranışın altında yatan arabulucu süreçler (zihinsel olaylar) vardır ve bu süreçler davranışı yönetmek için düzenleyici bir yapı sağlar. Aynı zamanda, kullanılan özgül modeller erken dönem Geştalt ya da bilgi işlemleme etkilerinden bağımsız gelişmişlerdir. Çıkış noktası ne olursa olsun, sonucunda elde edilen modeller, göreceğimiz gibi, doğasında tipik olarak bilişseldir.

Tutumlar ve bilişsel uyumsuzluk

Bilişsel yaklaşımın özellikle önemli olduğu bir alan sosyal psikolojidir. Bu durumda, etki, yoğun olarak sosyal psikoloji hakkında yazan erken dönem Geştalt psikologlarından Kurt Lewin'in çalışmalarına borçlu olarak, muhtemelen doğrudandır (Lewin, 1948). Sosyal psikoloji davranışın sosyal etkileşimlerden etkilenme biçimleriyle ilgilidir.

Bu geniş bir alanı kaplarken, birincil ilgi alanlarından biri, insanların sosyal durumları algılama ve tepki verme biçimleriyle ilgilenen zihinsel süreçler olan, **sosyal biliş**tir. Tutumlarla başlayarak, sosyal bilişin iki yönüne bakacağız.

sosyal biliş insanların sosyal durumları algılama ve tepki verme biçimiyle ilgili zihinsel süreçler

Tutumlar, iyi ya da kötü, sevilebilir ya da sevilemez gibi değerlendirici bir tabiatın kişisel inançlarını temsil eder. Geleneksel olarak, tutumlar araştırmacılar tarafından üç bileşene sahip olarak görülür: İnancın kendisi (bilişsel bileşen), onunla ilişkilendirilen duygular (duygusal bileşen) ve sonuçta oluşan eylemler (davranışsal bileşen). Örneğin, sigara içmenin zararlı olduğunu düşünen bir kişi, yakınında sigara içen birisi olduğunda sinirlenebilir ya da sigara içmeye izin veren bir restoranı boykot edebilir.

tutum iyi ya da kötü, sevilebilir ya da sevilemez gibi insanlar ya da eşyalara olan tepkilerimizi etkileyen değerlendirici bir doğadaki kişisel inançlar

Tutumlar, çekim ve ön yargı gibi temel konuları içerdiğinden teorik ilgi kadar pratik de ilgi çekmiştir. Kimin kimi sevdiğini/nefret ettiğini ve nedenini anlamak, tutumların nasıl biçimlendiğini ve nasıl değiştirildiğini anlamayı gerektirir. Bu bölümde tutumların bütün bir incelemesini yapmak mümkün değilken, tutumlarımızı değiştirmemize neyin neden olduğuna dair bir yaklaşıma bakacağız.

Tutum değişikliğiyle ilgili en iyi bilinen teorilerden biri Leon Festinger tarafından geliştirilen *bilişsel uyumsuzluk teorisi*dir (Festinger, 1957). Festinger'e göre hepimiz kendimizle tutarlı bir biçimde davranmaya çalışırız. Yani, eylemlerimiz hem dünyamız hem de tutumlarımızla uyumlu olmalıdır. Ancak eylemlerimiz inançlarımızla uyumlu olmazsa ya da iki inanç çakışırsa ne olur? Festinger bu tür bir çakışma olduğunda **bilişsel uyumsuzluk** denilen bir gerilim deneyimlediğimizi öne sürer. Örneğin, New York şehrinin telaşından nefret ettiğinizi düşünün ancak orada yaşayan ve görmek istediğiniz yakın arkadaşlarınız var. Bu New York'a karşı tutumlarınız ve arkadaşlarınıza karşı tutumlarınıza arasında uyumsuzlukla sonuçlanan bir çatışma yaratır. Festinger'in teorisi bu tür çatışmaların doğası ve onları nasıl çözümlediğimizle ilgilidir.

bilişsel uyumsuzluk Festinger'in teorisinde, bireyin davranışıyla inançları ya da iki inanç arasında çatışma olduğunda oluşan gerilim durumu

Bir olasılık, eylemlerinizle tutarlı olmaları için tutumlarınızı değiştirmektir. Verilen örnekte, New York'un o kadar kötü olmadığına karar verebilir ya da arkadaşlarınızı o kadar da önemsemediğinize karar verebilir, New York'a gitmezsiniz. Her iki durumda da tutumlarınızdan biri eylemlerinizle tutarlı olacak biçimde değişecektir. Ya da arkadaşlarınızı gelip sizi ziyaret etmeleri için ikna edebilirsiniz. Bu durumda tutumlarınız aynı kalır ancak çatışma yeni bir faktör ekleyerek çözülür. Bu durum bir zamanlar sigara içen bir meslektaşın "eminim, sigara içmek kansere yol açıyor ancak *içmezsem* sefil olacağım!" şeklinde yorum yapmasına benzerdir. Aslında, hayatın sigara olmadan sefil olacağına inanmak, sigara içmenin kanser yaptığı ve kanser olmama isteği arasındaki çatışmayı çözmek için ortaya çıkmıştır. Bu örnek tamamen kişisel anlatılara dayalı değildir: Araştırmalar sigara içenlerin bu tür argümanları alışkanlıklarına devam etmek için kullandıklarını gösterir (Oakes ve ark.,2004; Peretti-Watel ve ark., 2007). Uyumsuzluk teorisi çatışmanın (uyumsuzluğun) tutumlar ya da eylemlerde değişikliğe yol açacağını; eğer tutumlar değişirse, genellikle en zayıf inancın değişeceğini söyler.

Uyumsuzluk çözümlemesi yaygın bir olay gibi gözükür. Şu örneği ele alın: Bir film için, kışın ortasında, dışarıda muhtemelen bir saat ya da daha fazla beklediğiniz oldu mu? Sonrasında filme tepkiniz neydi? Uyumsuzluk teorisine göre, korkunç bir film için dışarıda acı çektiğiniz düşüncesi uyumsuzluk yaratacağından, büyük olasılıkla filmin iyi olduğunu düşündünüz! Bu duruma benzer bir laboratuvar deneyinde, Festinger kasten sıkıcı olarak tasarlanmış bu deneye katılmaları için katılımcılara 1$ ya da 20$ ödedi (Festinger ve Carlsmith, 1959). (20$'ın 1959'da hatırı sayılır bir para olduğu not edilmeli!) Daha sonra, katılımcılardan bir sonra gelen "katılımcıya" görevin eğlenceli olduğunu söylemeleri istendi. Hemen sonrasında *dürüstçe* görevi değerlendirmeleri istendiğinde, 1$ ödenenler, 20$ ödenenlere oranla daha olumlu derecelendirdi. Aslında, bir başkasına görevin sıkıcı olmadığını söyleyerek yalan söylemek yalnızca 1$ ödenenler için, daha çok ödenenlere oranla, daha fazla uyumsuzluk yaratmıştır; bu durum az ödenen katılımcıların görev hakkındaki değerlendirmelerini olumlu bir yönde gözden geçirmelerine neden olmuştur!

Uyumsuzluk teorisi sosyal psikolojide büyük miktarda araştırmayı başlatmıştır (Harmon-Jones ve Mills, 1999'a bakınız). Bu durum bir parça, ortaya çıkardığı konuların ilginç olmasındandır ve bir parça da teorideki zayıflıktandır. Bir zayıflık teorinin belirli bir durumda ne olacağını kesin olarak tahmin edememesidir. Örneğin, sigarayla kanseri ilişkilendiren bir kanıt gören sigara içen bir kişi farklı biçimlerde tepki verebilir: Sigara içmeyi bırakabilir (böylece eylemi değiştirir); yalnızca korelasyonel olduğu için kanıtı reddedebilir (bir inancı reddetmek) ya da bırakmanın sonuçlarıyla ilgili ek bir inanç geliştiren önceki sigara içicisi örneğinde olduğu gibi, tutarsızlığı başka bir şekilde meşrulaştırabilir. Festinger kendisi, *seçici maruz bırakma* adı verilen, çatışma yaratan bilgiyi görmezden gelme eğiliminde olduğumuzu iddia eder. Bazı kanıtlar bu durumun ortaya çıkabileceğini iddia ederken (örneğin;

Frey, 1986), geniş bir tutum çalışmaları aralığının gözden geçirilmesi, tutumlarla davranış arasındaki bağlantıların çoğunlukla tahmin edilmesinin zor olduğunu öne sürer (Kraus, 1995).

İkinci bir konu uyumsuzluk tepkilerinin günlük hayatta ne kadar yaygın olduğuyla ilişkilidir. Destekleyen hikâyeler üretmek mümkünken, kanıtlar tüm çatışmaların uyumsuzluk üretmediğini öne sürer. Örneğin, inançlarıyla tutarlı olmayan bir şey yapmaya *zorlanan* bir kişi genellikle uyumsuzluk deneyimlemez. (Bu Festinger ve Carlsmith deneyinde 20$ ödenen kişilerin neden başka bir kişiye görevin eğlenceli olduğunu söylemek hakkında uyumsuzluk hissetmediğini açıklayabilir -para onları yalan söylemeye "zorlayan" faktör olarak görülmüş olabilir.) Genel olarak, uyumsuzluk en çok, bir kişinin tutumlarıyla çelişen bir şeyi *gönüllü olarak* yaptığında ortaya çıkar (böylece, yalnızca 1$ almak yalan söylemek için zayıf bir güdüydü ki uyumsuzluk yarattı). Uyumsuzluk aynı zamanda, durum, kişinin öz saygısıyla ilişkili olduğunda daha büyük olma olasılığındadır, "iyi" bir insanın zalimce bir şey yapmasındaki gibi (Aronson, 2000).

Tutum değişikliği konusunda açıkça son söz olmasa da Festinger'in teorisi bilişsel yaklaşımın etkisini hem isimde hem de maddede gösterir. Sosyal davranış teorisi olarak, arabulucu süreçlerin insanların nasıl davrandığını anlamak açısından önemli olduğunu ifade eder. Davranışçı kavramlara zıt olarak, uyaran durumu tek başına sosyal davranışı açıklamak için yeterli değildir. Bunun yerine, bir kişi içsel oluşumları ve tutumlarla uyumsuzluk azaltma gibi süreçleri göz önünde bulundurmalıdır. Bu ve diğer biçimlerde, bilişsel yaklaşım sosyal davranışı anlamakta önemli bir rol oynar ve hatta terör gibi ciddi sosyal sorunları anlamaya yardımcı olmak için kullanılmıştır (bakınız, *Günümüz Dünyası: Terör ve Bilişsel Uyumsuzluk*).

Günümüz dünyası: Terör ve bilişsel uyumsuzluk

Terör günümüz dünyasında büyük bir endişedir ve çoğumuz için anlaşılması zordur. En belirgin olarak, barışçıl, şiddet yanlısı olmayan bir insanı terörist taktiklere alıştıran nedir? Maikovich (2005) açıklamanın en azından bir kısmının, bilişsel uyumsuzluk prensiplerinin kullanılarak bulunabileceğine inanır. Sürecin aşamalı olduğunu söyler. İlk olarak, şiddet yanlısı olmayan kişi, şiddet içermeyen taktiklerin istedikleri hedeflere ulaşmayacağını öğrenir. Bu noktada, iki uyumsuz biliş vardır: "Bu hedefi istiyorum" ve "Tercih ettiğim yöntemler işe yaramıyor." Çoğu insan uyumsuzluğu tercih edilen barışçıl yöntemlere olan bağlılığını güçlendirerek çözer ancak bazıları için uyumsuzluk alternatif yöntemler oluşturarak giderilir.

Bir sonraki aşamada, şiddet yanlısı olmayan kişi, bazı durumlarda amaçlarına ulaşmak için şiddeti kullanan bir organizasyon ya da grupla bağlantı kurar. Bu tür gruplar hiyerarşiktir, böylece barışçıl kişi diğerleri için yemek hazırlamak gibi yalnızca en önemsiz görevlerde yer almasına izin veren, en alt kademeden girer. Aşamalı olarak, daha fazla sorumlulukla güvenilirler ve duvar yazısı yazmak gibi çok az saldırgan olan eylemlerde yer alırlar. Yine, bu noktadan sonra, çoğu insan herhangi bir tür saldırganlığa katılmak yerine gruptan ayrılırlar; kalanların artık uyumsuz bilişleri vardır, "Barışçıl yollara inanıyorum" ve Saldırgan bir eyleme katıldım". Bu, "Saldırganlık sergiledim"e uyumlu bir unsur ekleyerek çözülebilir: Bu unsurlar "Saldırganlık çok kötü değildi" ya da "Bazı saldırganlıklar meşrulaştırılabilir" biçiminde olabilir. Saldırgan bir eylemde bulunduktan sonra, yeni üyeden artan şiddet eylemlerine katılması istenebilir. Her aşamada, "Barışçıl amaçlara inanıyorum" ve "Şiddet uyguluyorum" bilişleri arasındaki uyumsuzluk "şiddet meşrulaştırılabilir" bilişinin güçlenmesiyle azaltılabilir.

Kişinin inançları ve eylemleri arasında uyumsuzluk oluştuğunda, eylem geri döndürülemeyeceğinden, genellikle inançları düzenleyerek uyumsuzluğu azaltmak daha kolaydır. Aşamalı bir biçimde, daha sonra, artan şiddet eylemleri işlendikçe, şiddet karşıtı inanç güç olarak azalır ve "İşe yarama şansı olduğu zaman barışçıl yöntemlere inanırım ama bu durumda işe yaramıyor, böylece şiddet başvurulacak tek şeydir" şeklinde değiştirilir.

Bu açıkça, neden önceden barışçıl olan insanların terörist oldukları sorusunun bütün yanıtı değildir ancak Maikovich'in dediği gibi, uyumsuzluk teorisi durumun karmaşıklığının bir kısmını anlamamıza yardım edebilir.

Atıf teorisi

Sosyal bilişin bilişsel yaklaşımdan etkilenen ikinci alanı kendimizin ya da diğerlerinin davranışlarının nedenlerini yorumladığımız süreçlerdir. Davranışların nedenleri hakkında yaptığımız yorumlar *atıflar* adını alır ve yaptığımız yorumları açıklamaya çalışan bu modele **atıf teorisi** denir. Atıf teorisinin kurucusu Fritz Heider'in söylediği gibi, hepimiz, insanların eylemlerinden anlam çıkarmaya çalıştığımızdan, "psikoloğuz" (Heider, 1958). Lewin gibi bir Geştalt psikoloğu olan Heider, davranışı *içsel* (kişisel) ve/veya *dışsal* (durumsal) olarak yorumlama eğiliminde olduğumuzu öne sürer. Örneğin, bir kişiyi somurturken görürseniz kızgın olduğuna karar verebilirsiniz ve öfkesi hakkında tahmin yürütmeye çalışabilirsiniz. Şartlara ve sahip olduğunuz bilgiye dayalı olarak, kişinin saldırgan bir yapısı olduğu gibi içsel faktörlere ya da kişinin kötü bir haber alması gibi dış durumla ilgili bir şeye atıfta bulunabilirsiniz.

atıf teorisi kendi davranışımız ve diğer insanların davranışları hakkında yaptığımız yorumlarla ilgilenen teori; bu yorumlara atıf denilir

temel atıf hatası diğer insanların davranışlarını yorumlarken, durumsal etkilerin önemini küçümsemek, içsel faktörlerin önemini abartma eğilimi

kendine hizmet eden ön yargı başarımızı kişisel faktörlere, başarısızlıklarımızı çevresel faktörlere atfederek kendi davranışlarımızın değerlendirmesini çarpıtma eğilimi

Bir kişinin neden belirli bir biçimde davrandığını anlamaya çalışmak yararlı olabilir -yorumlarımızın doğru olduğunu varsayarsak. Ancak çoğunlukla eksik bilgi sahibi olduğumuz düşünüldüğünde, hatalar oldukça mümkündür. Sonuç olarak, atıfları çalışan araştırmacılar insanların yaptıkları hata çeşitleriyle ilgilenirler, özellikle de sabit bir eğilimi ya da ön yargıyı temsil edenlerle. **Temel atıf hatası** denilen bir çeşit hata; diğer insanların davranışlarını yorumlarken, durumsal etkilerin önemini küçümsemek, içsel faktörlerin önemini abartmaktır. Böylece, eğer yardımcı olmayan bir satış temsilcisiyle karşılaşırsak, çalışma koşullarının ya da diğer durumsal faktörlerin sorumlu olup olmadığını düşünmeden, bu kişinin arkadaş canlısı olmadığını varsayarız (örneğin, kişi birkaç saattir ayakta durmaktan ayaklarında ağrı oluşmuş olabilir). Benzer biçimde, insanların Milgram'ın itaat deneyinin (Bölüm 1'de anlatıldı) sonuçlarını şaşırtıcı bulduğunu çünkü sezgilerimizin aksine, durumsal faktörlerin içsel faktörlerden genellikle daha güçlü olduğunu vurguladığı öne sürülmüştür (Ross, 2001).

Temel atıf hatası diğer insanları algılama biçimimizde temel bir ön yargı olduğunu öne sürer. Ancak atıf teorisi kendi davranışımızı yorumlama biçimimize de uygulanır. Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, bu bağlamda da hataların ortaya çıkabileceğine dair kanıt vardır, araştırmacılar tarafından tanımlanan böyle bir tür hata **kendine hizmet eden ön yargı** adını alır. Kendine hizmet eden ön yargı, kendimizi olabilecek en iyi şekilde görme isteğini yansıtır; pratikte, başarılarımızı kişisel faktörlere atfetme (yani kendi yeteneğimiz) ancak başarısızlıklarımız için durumsal faktörleri (örneğin, dikkat dağılması, zaman yetersizliği) suçlama eğilimi biçiminde ifade edilir. Böylece, eğer Marie testte başarılı olursa çok çalıştığından olduğunu söyleyebilir ancak kötü almışsa, testin adil olmadığından yakınabilir. Ortaya çıkan sonuç Marie'nin kişisel imajının istenen yönde çarpıtılmasıdır.

Atıf teorisi bazı ön yargıların önemli olduğunu savunur çünkü algı ve davranışlarımızı yöneten zihinsel şemada bir çarpıtma kaynağını yansıtır. Ne yazık ki, atıf teorisi bu ön yargıların nasıl ortaya çıktığını açıklamakta çok net değildir. Bir görüşe göre, ön yargılarımız, inançlarımızla tutarsız olan bilgiyi aramama eğilimi gibi bilişsel hataların temel türlerini yansıtmaktadır (Nisbett ve Ross, 1980). Diğer görüşler, kendine hizmet eden ön yargı gibi hataların öz saygımızı korumaya yardımcı olduğunu ve böylece motivasyonel bir temeli olduğunu savunur (Taylor ve Brown, 1988). Tüm bu yorumlar ön yargıların temel insan özellikleri olduğunu ve evrensel olarak ortaya çıkması gerektiğini öne sürer.

Temel atıf hatasının evrensel olduğunu öne sürmektense, kültürler arası çalışmalardan gelen veriler daha karmaşık bir resim ortaya koyar. Örneğin, Hindistan'daki (Miller, 1984) ve Japonya'daki (Weisz ve ark.,1984) çalışmalar, her iki kültürde temel atıf hatasıyla ilişkilendirilen içsel ön yargının, batı toplumlarına oranla daha az yaygın olduğunu ortaya koyar. Benzer biçimde, durumsal faktörlerin farkında olduklarında, Tayvanlı öğrenciler Belçikalı öğrencilere oranla daha çok temel atıf hatasının üstesinden gelebilmiştir (Geeraert ve Yzerbyt, 2007). Kendine hizmet eden ön yargı Japon öğrenciler (Kashima ve Triandis, 1986) ve Pasifik insanlarında (McClure ve ark., 2011), Amerikalı öğrencilere oranla daha az yaygındır. Bunlar gibi sonuçları açıklamaya çalışırken, bazı araştırmacılar farklılıkların, Asya toplumlarındaki daha kolektif sosyal eğilime oranla, batı toplumlarında birey üzerindeki geniş kültürel vurguyla ilişkili olduğunu öne sürmüştür (Geeraert ve Yzerbyt, 2007; Moghaddam ve ark., 1993; Ross, 2001). Aynı zamanda, hem bireysel hem de kolektivist toplumlarda temel atıf hatasının ortaya çıkıp çıkmama derecesi belirli durumlardan etkilenebilir (Fein 2001; Miyamoto ve Kitayama, 2002).

Bir anlamda, bize belirli sosyal bilişlerin evrensel olduğunu varsaymamız konusunda dikkatli olmamızı hatırlattığı için, atıfların kültürler arası değişebildiği bulgusu önemlidir. Bunun yerine, yapabileceğimiz atıf türleri, içinde yaşadığımız kültür gibi faktörlerden etkilenebilir gibi gözükmektedir. Aynı zamanda, bu bakış açısı atıf teorisinin temel öncülü olan insanların devamlı olarak kendi davranışları ve diğerlerinin davranışları hakkında yorum yapmalarını baltalamaz. Heider'in dediği gibi, insanların nasıl davrandıklarını hepimiz anlamak isteriz. Aslında, atıf teorisi kültürler arası veriyi de içererek, bilişsel şemamızın davranışımızda önemli bir faktör olduğu fikrini pekiştirir.

Kendiniz deneyin

Başka bir kişi davranışınızı, içinde bulunduğunuz durumu hesaba katmadan kişiliğinize atfettiğinde adil olmayan bir biçimde yargılandığınızı hiç hissettiniz mi? (Örneğin, çocukluğunuzda bir yetişkin sizi suçladığında ve siz karakterinizin değil de durumun hatalı olduğunu hissettiniz mi?) Temel atıf hatasını düşünerek, olayın bağlamını tamamen göz önünde bulundurmadan birisini yanlış değerlendirdiğinizi düşündüğünüz herhangi bir durum düşünebiliyor musunuz? Peki ya kültürün rolü? İnsanları algılama biçiminizin kültürel yetişme tarzınızı yansıttığını düşünüyor musunuz? Hangi biçimlerde?

Biliş ve duygular

Hepimiz duyguların doğasının çeşitliliğinden haberdarız. Korku, öfke, üzüntü ve neşe herkesin deneyimlerinin parçasıdır. Yine de duyguların nasıl ortaya çıktığını ve bizim onları nasıl yorumladığımızı anlamak zor bir konudur. Kısmen, duyguların kalp atışındaki, solunumdaki ve kan basıncındaki değişiklikler gibi fizyolojik faktörlere dayandığını biliyoruz. Fizyolojik uyarılmadaki değişimler adını alan bu değişimleri, kişisel olarak tanımak kolaydır, en azından uçlarda olanları. Ancak uyarılmanın tek başına deneyimlediğimiz duygu çeşitliliğini açıklaması çok net değildir. Örneğin, kızdığınız ya da mutlu olduğunuz zaman deneyimlediğiniz fizyolojik değişimleri listelemeye çalışın. Dikkatlice düşünürseniz, her iki durumda da önemli örtüşmeler fark edeceksiniz. (Kalp ve solunum hızı artar, vb.) Eğer böyle iki farklı duygu bir dizi fizyolojik özelliği paylaşıyorsa, uyarılma tek başına farklı duyguları açıklayabilir mi? Ve düşünmenin duygularımızda oynadığı rol nedir?

Bölüm 2'de tartışıldığı gibi, en erken dönem modern duygular teorisi, fizyolojik tepkimizin duygusal durumumuzu belirlediğini söyleyen William James'e dayanır. Böylece, James, ünlü cümlesiyle açıkladığı gibi, "kaçtığımız için korkarız, korktuğumuz için kaçmayız"! James'in görüşü kışkırtıcıydı ve çeşitli biçimlerde meydan okunmuştu (Lang,1994'e bakınız). Bilişsel yaklaşımın perspektifinden James'in fizyolojik uyarılmaya çok fazla ve bilişsel süreçlerin rolüne çok az vurgu yaptığı iddia edilebilir. Uyarılma duygunun önemli bir yönüyken, durumu yorumlamamızın duyguları etkilediğini gösteren çeşitli çalışmalar vardır.

Bilişsel yorumlamanın rolünü öne süren ilk çalışma, Stanley Schachter ve Jerome Singer (1962) tarafından yapılan Bölüm 2'de tarif edilen tanınmış bir deneydir. Aslında, Schachter ve Singer insanların olaya duygusal durumlarına ipucu olacak biçimde bakma eğiliminde olduklarını savunmuşlardır (yani, içsel atıftan çok, dışsal olanı kullanma). Araştırmacıların düzenlediği sosyal durumlara dayanarak, denekler uyarılmayı (adrenalin enjeksiyonuyla üretilen) mutluluk ya da kızgınlık olarak yorumlamışlardır. Schachter ve Singer çalışmasının sonuçları iki ana neticeyi öne sürmüştür. İlk olarak, fizyolojik uyarılma her zaman duyguyu gösterir şekilde yorumlanamaz. Örneğin, otobüsü yakalamak için koşmuş birisi uyarılma hissedecektir ancak bu bir duyguya atfedilemez. İkinci olarak, uyarılma bir duygusal durumdan kaynaklı görüldüğünde, durum hakkındaki bilişsel yorumumuz, duyguyu nasıl tanımladığımızı belirler. Böylece bir gerginlik hâli, bir test sırasında kaygı olarak yorumlanırken, banka sırasında beklerken kızgınlık olarak yorumlanabilir. Orijinal Schachter ve Singer çalışmasına çeşitli biçimlerde meydan okunurken, (Levanthal ve Tomarken, 1986'ya bakınız) atıf süreçlerinin duygularımız üzerinde önemli bir rol oynadığını öne sürmek açısından etkilidir.

bilişsel değerlendirme teorisi duygusal durumumuzun, olay ve iyi olma hâlimiz için önemini değerlendirmemize dayalı olduğunu savunan bir duygu teorisi

Bilişsel yorumlarımızın duygularımızı etkilediği fikri, Richard Lazarus'ın **bilişsel değerlendirme teorisi** adı verdiği bir biçimde, bir adım ileri götürülmüştür (Lazarus, 1993; Roseman ve ark., 1996). Lazarus duyguların, o anki iyi olma hâlimize ya da gelecek

hedeflerimize etkisini nasıl gördüğümüz açısından, içinde bulunduğumuz durum hakkındaki değerlendirmemizin sonucu olduğunu öne sürer. Örneğin, eğer adil olmayan bir biçimde cezalandırıldığımızı düşünüyorsak, kızgınlık hissederiz; eğer bir arkadaşımızın bizi aşağılamasını şaka olarak yorumluyorsak, buna güler geçeriz. Bilişsel değerlendirme modeli, duyguları işlevsel olarak görmektedir; durum değerlendirmemiz, sonrasında duruma uygun biçimde tepki verecek şekilde bizi motive edecek belirli bir duyguya yol açar. Örneğin, eğer bir yabancı terk edilmiş bir sokakta bize yaklaşırsa ve korkmanız gerektiğine karar verirseniz büyük ihtimalle kaçar ya da yardım ararsınız.

Bilişsel değerlendirme teorisinin karşılaştığı konulardan biri duygusal deneyimlerde uyarılmanın rolüdür. Orijinal çalışmada, Schachter ve Singer duyguların fiziksel uyarılmamızı yorumlama biçimimizden kaynaklandığını savunmuşlardır -yani, bilişsel yorumlar uyarım ve duygular arasındaki bağlantıdır. Aksine, Lazarus bilişin uyarımdan bağımsız olarak, duyguların birincil belirleyicisi olduğunu savunur. Bu bazı durumlara uygulanabilse de var olan tüm veriler uyar gibi gözükmemektedir. Örneğin, omurga hasarlı hastalarla yapılan çalışmalar, hasarın altındaki bölgelerdeki duyu kaybının beden uyarımının pek çok yönü hakkındaki farkındalığı azaltması nedeniyle, daha az duygusal hissetmeye neden olduğunu göstermektedir (Hohmann, 1966). Günümüzde, biliş ve uyarılmanın kesin olarak ne şekilde bağlantılı olduğuna dair net anlaşma yok, bazı araştırmacılar duyguların altında yatan çoklu mekanizmalar olduğunu öne sürmektedir (Cacioppo ve Gardner, 1999; Ledoux, 1995). Örneğin LeDoux, duygular için aslında *iki* sistemimiz olduğunu öne sürer -bir tanesi bilişsel (hipokampüs ve korteksi içeren), diğeri daha ilkel, uyarım temelli mekanizma (amigdala temelli). Bu görüş için destek fMRI kullanarak duygusal olaylar hakkında hatırlama ya da öğrenme yaptığımız zaman aktive olan beyin alanlarını tanımlamak için yapılan çalışmalardan gelir (Kensinger ve Schacter, 2007; LaBar ve Cabreza, 2006). İlişkinin kesin doğası ne olursa olsun, var olan araştırmalar bilişin uyarılma gibi duygular üzerinde bir rol oynadığını net olarak ileri sürer.

İlginç olarak, biliş ve duygular arasındaki bağlantılar iki yönlü gibi gözükmektedir. Yani, bilişsel süreçlerimiz duyguları etkileyebileceği gibi, duygularımız da bilişsel süreçlerimizi etkileyebilir. Örneğin, duygular bilginin uzun süreli bellekten geri getirilmesini etkileyebilir (Aupée, 2007; McFarland ve Buehler, 1997; Payne ve Corrigan, 2007). Daha şaşırtıcısı nörolog Antonio Damasio tarafından sunulan vaka çalışmasıdır (Damasio, 2005). Prefrontal korteksteki bir tümörün alınmasından sonra, Elliot adındaki erkek hasta, duygu yoksunluğu rapor etmiştir. Mantıksal olarak bir duygusal tepki doğurabilecek resimler (korkunç bir kaza gibi) gösterildiğinde, Elliot neden duygusal olarak sayılabileceğini anlamış ancak "hiçbir şey" hissetmediğini söylemiştir. Bir o kadar şaşırtıcı olan, bu durumun Elliot'un karar verme yeteneğindeki etkisiydi. Elliot verilecek kararla ilgili çeşitli faktörleri göz önünde bulundurabiliyorken, tatlı seçimi gibi bir şey için bile gerçekten tercih yapmakta yetersizdi! Bunu nasıl anlamlandırabiliriz? Duygular olmadan, Elliot "mantıklı" bir seçim yapmak için alternatifleri değerlendiremez hâle gelmiş gibi gözükmektedir. Damasio'ya göre, bu özel vaka, duyguların kaçınılmaz olarak bilişsel kapasitemizle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Damasio'nun vaka çalışmasında belirtildiği gibi, bazı bireyler hasarlı ya da çarpıtılmış duygusal tepkiler gösterir. Şizofreni ya da ciddi depresyon gibi zihinsel bozukluklara sahip insanlar, hem kendi hem de başkalarının duygularını tanımada ve sosyal şemalarında bozulmalar gösterir. Yeni sanal gerçeklik teknolojisi, bu bozulmaların tanınması ve iyileştirilmesinde umut vericidir. **Sanal gerçeklik** insanların etkileşime girebildiği ve çeşitli uyaranları düzenleyebildiği, bilgisayar temelli üç boyutlu bir çevredir. Sanal gerçeklikte, duygu ifade eden yüzler ve çeşitli sosyal durumlar katılımcılara gerçek hayatta ya da resimlerde mümkün olmayan belirli kontrol ve esneklik derecelerinde sunulabilir. Dyck ve meslektaşları (2010) şizofreniklerin şekillerdeki duyguları, gerçek hayatta yaptıkları gibi sanal gerçeklikte de tanıdıklarını bulmuşlardır; benzer biçimde Csukly ve arkadaşları (2011) sanal gerçeklik senaryolarını, duygu tanıma hasarlarının derecesini ve depresyon nedeniyle hastanede yatan hastaların sosyal olarak uyumsuz olan şemalarının varlığını belirlemek için kullanmışlardır. Bu, hasarlara çare bulmak için, gerçek durumların olabileceğinden daha az ürkütücü ve daha uygun terapötik durumlar yaratma olasılığını doğurabilir. Aslında, TSSB gibi stresle ilişkili hastalıklar için sanal gerçekliği kullanan bir dizi terapötik durum geliştirilmiş ve geleneksel bilişsel davranışçı terapi kadar etkili olduğu bulunmuştur (Baños ve ark., 2011). Bu teknolojinin ileri kullanımı daha büyük kullanılabilirlik ve yetenek gerektirecektir ancak yazılım hızla gelişmektedir ve gelecekte duygu ve bilişin çeşitli yönleri hakkında daha fazla sanal gerçeklik ve terapi araştırması görmeyi bekleyebiliriz.

sanal gerçeklik
insanların etkileşime girebildiği ve çeşitli uyaranları düzenleyebildiği, bilgisayar temelli üç boyutlu bir çevre

Çözülmeyi bekleyen yapbozların bir tanesi kültürler arası farklılıkları içerir. Hem biliş hem de uyarım duygular üzerinde rol oynuyor gibi gözüktüğünden, kişinin gözlediği duygulardaki kültürler arası herhangi bir farklılığın biliş-

Kutu 4.6 Olaylar ve duygular

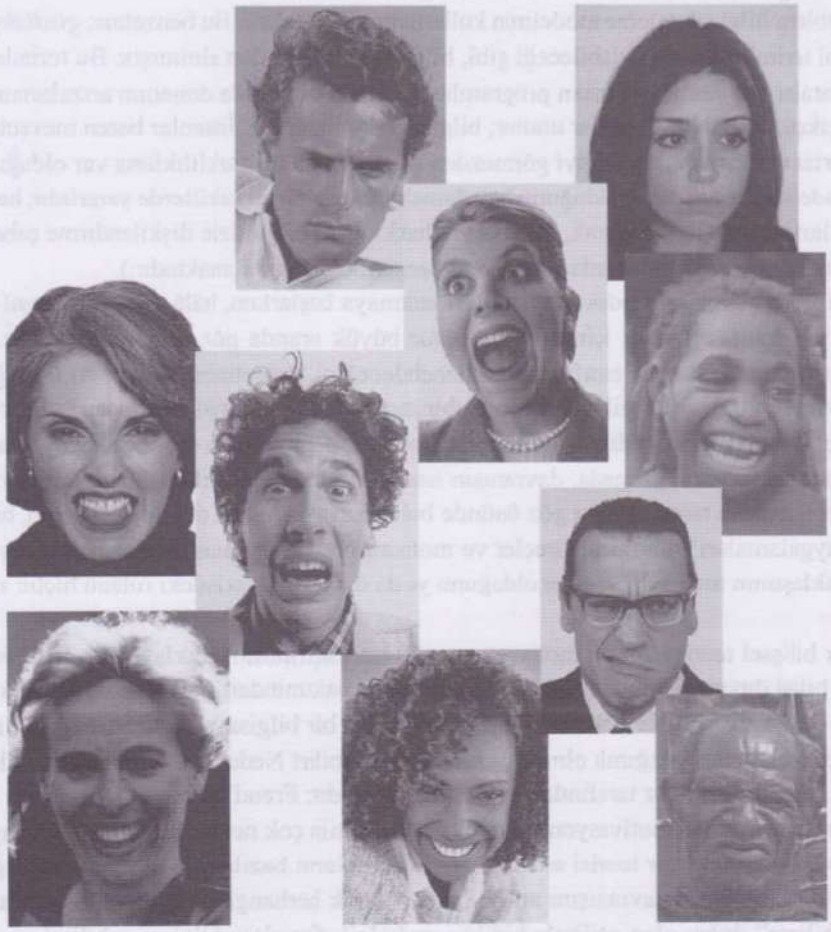
Duygularımız, çevremize uyum sağlayacak bir tepki olarak evrimleşmiştir ve dışsal uyaranlar hâlâ önemlidir.

Duygular hakkında düşünüldüğünde, nadir olarak bir boşluk içinde meydana geldikleri hatırlanmalıdır- yani, her zaman tepki verdiğimiz bir olay da ya uyaran vardır. Bu bölüm, bilişsel değerlendirmenin rolünü vurgularken, olayların kendilerine de bakmak önemlidir (Aslında, davranışçı olan Michael Weiner (1972) bir kişinin Schacter ve Singer'in sınır deneyinin sonuçlarını açıklamak için biliş hakkında hiç konuşmaması gerektiğini savunur!). Bazen, daha önce ısırılan bir kişinin yabancı bir köpekle karşılaştığında korku hissettiği zamanki gibi geçmiş deneyim, bir duruma olan tepkimizi belirler. Duygusal tepkilerimizdeki öğrenilmiş çeşitlilik potansiyeli düşünüldüğünde, bir kişi farklı kültürlere baktığında çok farklı duygusal durumun aynı ya da benzer olaylar tarafından tetiklenmesi ilginçtir (Mauro ve ark., 1992).

Toplamda tepkiye neden olan olaylardaki farklılıkların kültürler arasında bulunabileceğini hepimiz bilmeliyiz. Örneğin, Rusya'da, cenazede bir vazodaki çift sayıdaki çiçekler ölüme işarettir. Sonuç olarak, bir Rus'a güzel bir vazoda bir düzine kırmızı gül vermek zevkten çok korku ortaya çıkarır! Başka bir örnek, Avrupa'daki ve hem Kuzey hem Güney Amerika'daki çoğu batılı tarafından deneyimlenen 13 sayısına olan korkudur. Aslında, 13. kat, 13'ün uğursuz olduğuna dair yaygın batıl inanış nedeniyle, çoğu yüksek binada "14" olarak etiketlenir. Ancak Kuveyt Arapları böyle bir korku deneyimlemez: Onlar için, 13, diğerleri gibi, yalnızca başka bir sayıdır (Shiraev ve Levy, 2001). Bunun aksine, çoğu Çinli 4 sayısını sevmez çünkü Güney Çince'de bu sözcük aşağı yukarı "ölmekle" benzer okunur. Böylece, sayılar bile duygusal tepkiler doğurabilir- ve çoğunlukla bir kültür içindeki insanlar aynı tepkileri paylaşacaktır.

sel değerlendirmedeki farklılıklara mı, uyarımdaki farklılıklara mı yoksa her ikisine mi bağlı olduğu kesin değildir (Lazarus, 1995). Değerlendirme süreçleri anlamında, ABD, Japonya ve Çin'deki bireylerin karşılaştırmaları, memnun olma/olmama gibi duygusal durumların değerlendirmesini etkileyen faktörler göz önüne alındığında yüksek derecede tutarlılık bulunmuştur (Mauro ve ark., 1992). Kuzey ve güney Avrupalılarla yapılan çalışmalara dayanarak, aynı tutarlılık, uyarımın fizyolojik örüntüleri açısından uygulanamayabilir (Rime ve Givannini, 1986). Örneğin, kuzey Avrupalılar neşe ve korku için daha fazla mide hassasiyetine, kızgınlık için daha fazla kas gerginliğine sahipken, güney Avrupalılar neşe, üzüntü ve kızgınlık deneyimlediklerinde daha yüksek kan basıncı değişimleri gösterir. Bu farklılıklar neden ortaya çıkar? Çalışmada doğrudan adres gösterilmese de farklılıkların, otonomik işlevleri öğrenme için kanıtlar olduğu göz önünde bulundurulduğunda, herhangi bir çeşit kalıtsal mekanizmadan çok, kültürel öğrenmeye dayalı olması olasıdır (Bölüm 3'e bakınız). İnsanların duygularını nasıl ifade edeceklerini seçmelerinde farklılıklar olmasına rağmen (Stephaneve ark., 1996), duyguların yüz ifadelerinde benzerlikler vardır (Şekil 4.7'ye bakınız). Örneğin, Amerikalı ve Kosta Rikalı üniversite öğrencilerinin karşılaştırmaları, bireysel kültürün üyeleri olarak görülen Amerikalı öğrencilerin duygularını yabancılara ifade etmede ailelerine ifade etmeye oranla daha az rahat olduklarını bulmuştur. Buna karşın, kolektivist kültürün üyeleri olarak görülen Kosta Rikalılar, Amerikalılara oranla toplum içinde daha olumlu bir yüz takınma eğilimindedir (yine Kutu 4.6'ya bakınız). Bireysel ve kolektivist uluslar arasındaki farklılıkların varlığını destekleyen beş Sahra-altı Afrika ulusu araştırıldığında, daha az kolektivist olan uluslar gururu daha az arzu edilir görürken, daha kolektivist olan uluslar suçluluğu daha arzu edilir bir duygu olarak görmüştür (Kim-Prieto ve Eid, 2004).

Duygular evrim yoluyla, durumların hızlı değerlendirilmesine olanak verecek biçimde, uyumlu bir mekanizma olarak ortaya çıkmıştır -örneğin, "bu ne?" diye sormaktan ziyade "bu bir tehdit mi yoksa yiyecek mi?" diye sormak, daha işlevseldir (Cacioppo ve Gardner, 1999). Ancak duygular şimdi, büyük ölçüde bilişsel süreçlerin etkisi sayesinde, hayatımızda çok daha incelikli bir rol oynar. Algısal yorumlama ve geçmiş deneyim belleği aracılığıyla, durumları yalnızca korku ya da zevk hissedecek biçimde değil, aynı zamanda sevgi ve üzüntü, gurur ve utanma hissedecek biçimde değerlendiririz. Çoğu olayda olduğu gibi, duygunun son anlayışı farklı faktörlerin karmaşık bir etkileşimini içerir- ve bilişsel süreçler kesinlikle önemli bir faktör olacaktır.



Şekil 4.7 Duygular ve Yüz İfadeleri Duyguların temel bir yönü ne hissettiğimizi göstermek için kullandığımız yüz ifadeleridir. Fotoğraflarda görüldüğü gibi, erkekler ve kadınlar ve hatta farklı kültürlerdeki bireyler duyguları ifade etme biçimlerinde büyük benzerlikler gösterir. (Kuzey Amerika ve Gine'de mutluluk ve iğrenme örneklerine bakınız.) Darwin yüz ifadelerinin, duyguların evrimsel kökenlerini yansıttığına inanmaktaydı.

Sonuç

Psikolojideki hiçbir yaklaşım düşünme süreçlerini bilişsel yaklaşımla aynı şekilde ele almaz. Davranışçılar gibi bazı psikologlar, düşünme süreçlerini görmezden gelirken, diğerleriyse düşünmenin varlığını onun doğasını incelemeden kabul eder. Bir örnek psikanalizdir: Freud'un teorisi, temel güdüleri vurgulamasının dışında, sözel davranışa (örneğin, Freudian dil sürçmeleri) verdiği önem ve eylemlerin sembolik anlamları olmasa boş olurdu. Yine de düşünme ve sembollerin varlığını bilerek, bu tür sembolleri kullanma *kapasitemiz*le ilişkili süreçlere odaklanmamıştır.

Belirgin duruşuna ve bilişsel yaklaşımın şu ana kadarki başarısına rağmen, bazı zorluklar devam etmektedir. Bir konu, yaklaşımın davranış hakkında kapsayıcı bir perspektif olma konusunda hak iddia edebilmesinden önce yapması gereken büyük oranda birleştirme olmasıdır. Problem çözme, bilişsel uyumsuzluk ve duygular konularının hepsinin arabulucu süreçler içerdiği net olsa da kullanılan tanımlamalar her alanda değişiklik gösterme eğilimindedir. Hepsi "bilişsel teori"dir ancak bütün bu alanları birleştirici bir tutumda bağlayan *tek bir* bilişsel teori yoktur. Bir davranışçı edimsel koşullamadan bahsedebilir ve kişinin ele aldığı herhangi bir davranış için aynı terimleri kullanır

ancak bilişsel yaklaşım içinde şu anda benzer bir tutarlılık yer almamaktadır. Bu durum kısmen tek bir merkezî teorisyenin eksikliğine bağlı olsa da nedeni ne olursa olsun, bir sınırlamadır.

İkinci bir problem bilgi işlemleme modelinin kullanımını ilgilendirir. Bu benzetme; *girdi,depolama* ve bilginin *geri getirilmesi* gibi terimlerden anlaşılabileceği gibi, bilgisayar biliminden alınmıştır. Bu terimlere göre bilgisayarlar yanılmazdır: Hatalar her zaman ya insan programlama hatalarının ya da donanım arızalarının sonucudur. Diğer yandan insanlar, açıkça yanılabilir. İnsanlar unutur; bilgisayarlar unutmaz. İnsanlar bazen mevcut bilgiyi görmezden gelebilir; bilgisayarlar onlara sunulan bilgiyi görmezden gelemez. Bu tür farklılıkların var olduğunu bilerek, bir kişi bilgi işlemleme modelinin bir metafor olduğunu hatırlamalıdır ancak bazı şekillerde yararlıdır, her metafor gibi aynı zamanda sınırlamaları vardır. (İlginç olarak, bilişi beyin hakkındaki bilgimizle ilişkilendirme çabaları, bellekte paralel işlemleme gibi nöral mekanizmalar anlamında yeni benzetmelere yol açmaktadır.)

Ek olarak, biliş ve duygu arasındaki bağlantıları tanımaya başlarken, hâlâ bilişe duygusal bir yaklaşımın eksikliğini çekmekteyiz. Yani, eylemler için *motivasyonlar* büyük oranda göz ardı edilmektedir. Kohler'in algı ve öğrenmenin motivasyonel bir durum tarafından etkilenebileceğini fark etmesine rağmen (örneğin, yüksek oranda motive olmak işlevsel sabitliği arttırabilir), bu yön hiçbir zaman Geştalt teorisi tarafından geliştirilmemiştir ve bilişsel yaklaşımda çoğu zaman göz ardı edilmiştir. Aslında, Tolman "organizmayı düşüncede kaybetmekle" suçlanmıştır -yani, öğrenmeyi performanstan ayırmada, davranışın *neden* oluştuğunu açıklamakta başarısız olmuştur. Bu, bilişsel araştırmalar *hiçbir zaman* motivasyonu göz önünde bulundurmaz demek değildir- örneğin, bilişsel araştırmanın yakın zamandaki uygulamaları arabulucu süreçler ve motivasyon etkileşimini incelemiştir. Esas konu temel olarak şudur ki, bilişsel yaklaşımın motivasyonun ne olduğunu ya da davranış üzerindeki rolünü hiçbir zaman açıklamamış olmasıdır.

Birkaç faktör bilişsel teorisyenlerin motivasyonu gözden kaçırmasını açıklayabilir. Biliş ve motivasyon ayrımının, filozofların bilişi duygu ve motivasyondan ayrı görmesi bakımından, psikolojinin felsefik kökenlerine kadar gittiği önerilmiştir (Eysenck, 1993'e bakınız). "Motivasyon"un bir bilgisayardan bahsederken alakasız olmasıyla, bilgi işlemleme metaforuna fazla bağımlı olmak da bir faktör olabilir! Nedeni ne olursa olsun, bilişsel araştırmacıların bu dikkatsizliği, tüm yaklaşımlar tarafından paylaşılmamaktadır. Freud'un bilişsel süreçlerin ayrıntılarını en aza indirme eğilimine rağmen, Freud motivasyonel süreçlerin öneminin çok net bir biçimde farkındaydı.

Özellikle davranışın genel bir teorisi anlamında, bu sorunların bazılarının çözümü geleceğe kalmaktadır. Bu anlamda, bilişsel yaklaşım, insan davranışını anlama aracı olarak herhangi diğer bir yaklaşımdan daha mükemmel değildir. "Bilişsel bilime" doğru olan eğilimle birlikte, psikoloji, fizyoloji, bilgisayar bilimi ve dilbilimi içeren disiplinler arası artan bir değişim görmekteyiz ve daha fazla değişimin ileride olması mümkündür. Tolman'ın bilişsel haritalarından, bugünün bilgi işlemleme modellerine büyük bir değişim olmuştur. Yine de metaforlar değişse de sorular büyük oranda aynı kalmaktadır. İnsan davranışının özelliği olarak kendi davranışlarımız da dâhil, dünyayı anlamaya çalışırız. Ve bilişsel yaklaşımın özelliği olarak anladıklarımızın nasıl olduğunu sormaya devam edeceğiz.

Hepsini bir araya getirirsek-Bilişsel yaklaşım

Sam'in en büyük endişelerinden biri çalışmalarıyla başa çıkmaktır. Geçmişte okulu zor bulmuş ve testler sırasında büyük oranda kaygı hissetmiştir. Bölüm 3'te belirtildiği gibi, kaygı klasik koşullamaya bağlı olarak ortaya çıkmıştır ancak bilişsel bir bakış açısından testlerde başarısız olmasına neden olur çünkü duruma dayalı unutma üretmektedir. Böylece, hem stres seviyesi (biyolojik) hem de performansı (bilişsel) öğrenilmiş kaygı (davranışçı) tarafından etkilenmektedir -aynı duruma farklı yaklaşımların nasıl içgörü sağladığının örneği.

Sam'in okul dersleriyle yaşadığı sorunlar, aynı zamanda çalışma stratejilerindeki zayıflığa bağlı da olabilir. İlk olarak, görev yükünü çok büyük bir görev dağı olarak etiketlemektedir. Durumu belirsiz bir şekilde tanımlayarak ("Yapacak tonlarca işim var!), başa çıkılabilir zorluk yerine, Sam kendisi için stres yaratmıştır. Sam'in sorunu daha net tanımlamak gibi daha iyi problem çözme teknikleri kullanmaya ihtiyacı vardır; bu, hem ne yapılması gerektiği hakkında hem de ne zamana yetişeceği hakkında belirli olmayı gerektirir. Durum hakkında net olduğu zaman, "dağı" "tepecikler"e ayırmayı faydalı bulacaktır (yani, alt hedefler oluşturacaktır). Daha sonra her görevle uğraşmak için adım adım stratejiler yaratabilir (ve her alt hedefe ulaşır). Bu onun

yalnızca küçük, hâlledilebilir birimler üzerine yoğunlaşmasına izin vermeyecek, aynı zamanda bir alt hedefi tamamladığında tatmin de sağlayacaktır.

Bu vakada belirtilmemiş olsa da Sam'in öğrenme ve hatırlama yolunda gelişme sağlayabilmesi olasıdır. Kaygısı bir sorunken, aynı zamanda performansı eğer çalışma sırasında materyali yalnızca tekrarlama (koruma tekrarı) eğiliminde olursa kötüye gidecektir. Eğer bunun yerine materyali organize etmeye odaklanırsa, kaygılı bile olsa, düzenlenmiş yapı unutmaya daha az açık geri getirme ipuçları sağlayacaktır. Mnemonik teknikler aynı zamanda çalışma biçimini hızlandırmak için de kullanılabilir.

Bölüm 2'de bahsedildiği gibi, stresli bir duruma vücudun tepkisi fizyolojik olarak programlanmıştır, stres faktörünün ne olduğu bireyin algıları tarafından etkilenir. Böylece, Sam'in hayat durumu hakkında ne hissettiğini değerlendirmesi gerekmektedir. Tüm bu gereklilikler tehdit midir? Ya da Sam bazılarını (örneğin, iş becerilerini geliştirmek için okula geri dönmek) fırsat olarak mı görmelidir? Sam'in durum hakkındaki algısı ve aynı zamanda depresyonu, atıf stiliyle ilgili olabilir. Kendine "Yeterince iyi değilim" diyerek, başarılı olmak için kendi becerisini sorgulamaktadır. Ne zaman bir şey ters gitse, durumu göz önünde bulundurmadan, kendini suçlamaktadır. Böylece, kendisi hakkındaki atıfları kendi öz değeri için genel olumsuz bir değerlendirme örüntüsü ortaya koymakta ve tüm zorlukları içsel nedenlere atfetmektedir. Bu örüntünün yüksek depresyon riskiyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Seligman, 1975). (Bölüm 9'da görüleceği gibi depresyon için bilişsel tedaviler çoğunlukla gerçek olmayan inançlar ve tutumlara odaklanır.) Sam aynı zamanda Vanessa'yla olan ilişkisinde bazı olumsuz kişisel ifadeler kullanmaktadır. Açıkça kendine "Ona çıkma teklif edersem, hayır diyecek ve bu bir felaket olacak." demektedir. Çok az ya da hiç delil olmadan onu reddedeceği sonucuna varmakta ve böyle bir geri çevrilmeyi "felaketleştirmektedir" (Bölüm 9'a bakınız). Daha olumlu bir düşünme tarzı, hem onu daha iyi hissettirir ve belki de Vanessa'dan randevu istemesine izin verir: "Ona çıkma teklif edersem, evet diyebilir." "Eğer hayır derse, dünyanın sonu değil. Hâlâ benim arkadaşım olacak." gibi.

Sonuç olarak, düşünce örüntülerinde değişiklik yapmak ve çalışma becerilerini geliştirmek Sam'in daha iyi başarı göstermesine, daha az stres ve kaygı yaşamasına ve kendisi hakkında daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır.

Bölüm özeti

- Bilişsel yaklaşım insan davranışında *arabulucu süreçlerin* rolünü vurgular. Merkezî varsayım davranışın en iyi bir çevresel uyaran ve davranışsal tepki arasında yer alan süreçlere bakarak anlaşılacağıdır.
- *Bilgi işlemleme modeli* gibi arabulucu süreçlerin rolüne dayanan modeller *bellek* ve *problem çözme* gibi olaylar hakkındaki anlayışımızı arttırmıştır ve aynı zamanda etkililiklerini geliştirmede pratik içgörüler sunmuştur.
- Belleğin birbirinden ayrı üç aşaması olduğu varsayılmaktadır -*duyusal bellek, kısa süreli bellek* (KSB) ve *uzun süreli bellek* (USB). Her aşamanın dikkat, tekrar ve kodlamaya dayanan aşamalar arası transferi sağlayan ayırıcı özellikleri vardır.
- USB'de unutma *bozucu etki* ya da *bağlama-dayalılıkla* açıklanabilir; her açıklama etkin olmuştur ancak yakın zamanda bağlama dayalı unutma daha çok dikkat çekiyor gibi gözükmektedir.
- Problem çözme bir dizi ayrı *aşama* içerir. Problemler, olası çözüm sayılarına ve çözüme ulaşma süreçlerine dayalı olarak *yakınsak* ya da ıraksak olarak tanımlanır.
- Geştalt psikologları uygun *zihinsel set* ya da *içgörü*nün önemini vurgularken, daha yakın zamanlı araştırmalar problem çözme becerilerinin *öğrenmeyi öğrenmekle* ilişkili olduğunu öne sürer.
- Bilgi işlemleme teorisi açısından bir problemi çözmek *ilk durum, hedef durum* ve *operatörler*e ihtiyaç duyar. Çözüm üreten farklı aşamalar, *algoritma* ve *kısa yolların* kullanımını içerebilir.
- *Dil*, temeli kısmen doğuştan gelen kapasitelere dayanan ve kısmen öğrenilen, sembolik iletişimin açık uçlu bir sistemidir.

- Düşünme ve dil arasında interaktif bir ilişki vardır, kullandığımız dil en azından kısmen düşünme tarzımızı etkiler.
- Bilişsel yaklaşım *sosyal biliş, bilişsel uyumsuzluk* ve *atıf teorisi* gibi konulara da uyarlanmıştır. *Bilişsel değerlendirme teorisi, duyguları* anlamak için kullanılır.

Anahtar terimler ve kavramlar

algoritma
ayrıksak problem
bağlama dayalı unutma
bellek
bilgi işlemleme
bilişsel değerlendirme teorisi
bilişsel harita
bilişsel uyumsuzluk
bulunabilirlik
detaylandırıcı tekrar
dil
dil kazanım aracı
duyusal bellek
geriye dönük bozucu etki
geri çağırma
hazırlama
hedef durum
içgörü
ileriye doğru bozucu etki
ilk durum
kendine hizmet eden ön yargı
kestirme yol
kısa süreli bellek
koruyucu tekrar
mnemonik
operatör
öğrenme
problem çözme
sanal gerçeklik
tanıma
temel atıf hatası
ulaşılabilirlik
uzun süreli bellek
yakınsak problem
yaratıcılık
yeniden merkezleme
yeniden yapılandırma
zihinsel set

Kendinizi deneme soruları

1. Algı ve biliş arasındaki ilişki nedir?
2. KSB ne kadar materyal depolayabilir? Ne kadar zaman için?
3. USB'de unutma nasıl gerçekleşir?
4. Algoritma ve kısa yollar problem çözmede nasıl kullanılır? Her biri için bir örnek veriniz.

Daha fazla okumak için öneriler

- Bilişsel yaklaşımın özetiyle ilgilenen okuyucular için iki tane okunabilir kaynak var: **Bernard Baars**'ın *The Cognitive Revolution in Psychology* (1986) adlı mülakatlarda konuyla ilişkili olanların kendileri adına konuşmasına izin verirken **Howard Gardner**'ın *The Mind's New Science: A History of the Cognitive Revolution* (1985) adlı çalışması eğlendirici bir özet sunar.
- Bellek hakkında bir özet için, **Daniel Schacter**'ın *The Seven Sins of Memory* (2001) kitabı araştırmacılar tarafından okunabilir, kitap teknik olmayan bir açıklama sunar. Bellek geliştirme teknikleri üzerine bir vurgu için, **Kenneth Higbee**'nin *Your Memory: How It Works and How to Improve It* (2001)'i deneyebilirsiniz.
- **Edward deBono**'nun problem çözme hakkındaki kitapları hem ilginç hem de eğlendiricidir: *Practical Thinking* (1976) yazarın yeni kitapları arasında bu konuya en odaklanmış olanıdır. Aynı zamanda, Nobel Ödülü sahibi **Daniel Kahneman**'ın kitabı *Thinking Fast and Slow* (2011) düşünmenin tuzakları ve süreçleri hakkında etkileyici bir inceleme sağlar.

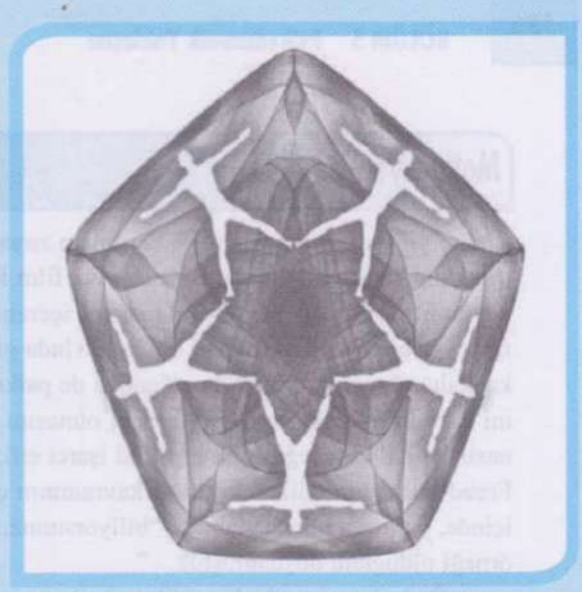
- Gelişimden hayvan çalışmalarına, dilin tüm yönleri hakkında okunabilir bir inceleme için **Joel Davis**'s *MotherTongue* (1994) kitabını deneyebilirsiniz. Dil gelişimi üzerine daha fazla ayrıntı için **Robert Owens**'tan *Language Development: An Introduction* (2007) kitabı popüler bir kaynaktır.
- Bölüm 2'de belirtildiği gibi, **Damasio**'nun *The Feeling of What Happens* (1999) kitabı biliş ve duygular hakkında ilginç bir özet sunar. Daha kapsamlı bir özet **Keith Oatley** ve meslektaşları tarafından *Understanding Emotions* (2006)'da sunulmuştur.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, ***www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman*** adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 5

Psikodinamik Yaklaşım



Bölüm içeriği

MOTİVASYON VE ZİHİN 186
GİRİŞ 186
FREUD VE PSİKANALİZ 187
- Freud'un davranış hakkındaki varsayımları 188
- Zihnin işleyişini araştırmak 188
- Freud'un psikodinamik kişilik modeli 193
- Psikoseksüel gelişim aşamaları 195
- Gelişim sırasında saplanıp kalma (fiksasyon) ve gerileme 200
- Kaygı ve savunma mekanizmaları 202
- Davranışta bilinçaltını gözlemlemek 206
- Freud'un çalışmalarını değerlendirmek 210

NEO-FREUDYEN VE FREUDYEN OLMAYAN PSİKODİNAMİK TEORİLER 214
- Carl Jung ve ortak bilinçdışı 215
- Alfred Adler ve bireysel psikoloji 219
- Diğer psikodinamik teorisyenler 221

SONUÇ 226
BÖLÜM ÖZETİ 228

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Psikodinamik yaklaşımın kökeni ve doğası
- Sigmund Freud'un temel teorileri,
  - Temel varsayımlar
  - Bilinç teorisi
  - Bilinçaltının dışavurumu olarak rüyalar
  - Freud'un kişilik modeli
  - Psikoseksüel gelişim aşamaları
  - Savunma mekanizmalarının ve kaygının doğası
  - Bilinçaltı davranışlarının örnekleri
  - Freud'un çalışmalarının ve fikirlerinin değerlendirilmesi.
- Neo-Freudyen ve Freudyen olmayan psikodinamik yaklaşım içindeki alternatifler
  - Carl Jung
  - Alfred Adler
  - Karen Horney
  - Erik Erikson

Çevirmen: Uzm. Psikolog Nilgün ÇEPELİOĞULLAR

Motivasyon ve zihin

Birkaç yıl önce bir konferansa katılmam sırasında, Sigmund Freud'un çalışmaları hakkında yeni bir filmin prömiyerine katıldım (WEG). Bir noktada, film Freud'un gelişim hakkındaki fikirlerini tartıştı ve bir çocuğun ebeveyninin davranışlarını kopyalamasını içeren özdeşleşme kavramına atıfta bulundu. Kavramı tanımlamak için film, bir baba ve 5 yaşındaki oğlunu avluda günlük işleri yaparken gösterdi. Aniden, izleyiciler (hepsi psikolog) kahkaha rüzgârına tutuldular. Kendisi de psikolog olan filmin yapımcısı, neyin komik olduğunu sormak için filmi durdurdu -açıkçası filmin esprili olmasını beklemiyordu. İzleyicilerden biri, babanın oğluna ölü bir ağaçtan nasıl bir dal keseceğini gösterdiğini işaret etti; konuşmacıya göre (ve ben de dâhil izleyicilerin geri kalanına) bu Freud'un hadım edilme korkusu kavramının çok bariz bir referansıydı. Film yapımcısı, şok ve utanma karışımı içinde, yalnızca mırıldanabildi, "biliyorsunuz, o şekilde hiç düşünmemiştim -biz yalnızca bunun rutin bir aktivite örneği olduğunu düşünmüştük..."

Özdeşleşme ve hadım edilme korkusu hakkında hiçbir şey bilmeseniz de temel nokta açıktır: Filmin içeriği filmin yapımcısının farkında olmadığı açık bir anlam taşıyordu. Freud'un teorisinin merkezî varsayımlarından biri eylemlerimizin gerçek nedenlerinin farkında olmayışımızdır. Bu olayda, film yapımcısı Freud'u haklı çıkarmış gibi gözüküyordu -ironik olarak, Freud'un fikirlerini sunarak!

Giriş

Herhangi bir batı kültüründe hiç psikoloji dersi almamış insanlara bir psikoloğun adını sorarak bir anket yapacak olsanız, daha çok insandan, geçmişte ya da şimdiki zamanda herhangi başka bir kişiden çok "Freud" yanıtını alırsınız. Freud'un sakalını okşayan ve hastalarının sözlerinin anlamını ölçüp tartan imajı, psikoterapinin karikatürü hâline gelmiştir. Psikanalizin kurucusu olarak, davranış çalışmalarında derin bir etkisi olmuştur. Sonunda öncülük ettiği yaklaşım bir dizi varyasyonlar doğurmuştur; bu teoriler aynı varsayımların birçoğunu paylaşır ancak ayrıntılarında farklılaşırlar. Böylece, psikodinamik teorilerin daha geniş bağlamını incelemek, Freud'un teorisi kadar uygundur.

Bölüm 4'te incelendiği gibi, bilişsel yaklaşım yoğun olarak kişinin içindeki zihinsel süreçlerle ilgilenir. Bu anlamda, psikodinamik yaklaşıma benzerdir. Ancak bilişsel yaklaşımın ana sınırlamalarından biri niyetlilik sorularına yer vermedeki başarısızlığıdır -yani, davranışı neyin *motive* ettiğini açıklamaz. Buna karşın, motivasyon konuları psikodinamik yaklaşımın merkezindedir. Robinson'un (1979) belirttiği gibi, niyetlerin bir kişi -yani, insan tarafından tutulması nedeniyle, motivasyon endişeleri kaçınılmaz olarak kişilik psikolojisiyle bağlantılıdır. Bu görüşle tutarlı olarak, psikanaliz hem bir motivasyon teorisi hem de kişilik teorisidir.

Psikanaliz ilk psikodinamik teoridir ancak zaman içinde bazı temel varsayımları paylaşan bir dizi başka teori gelişmiştir:

- *Motivasyon:* Psikodinamik teoriler davranışın, bazıları kişinin farkındalığı dışında çalışan zihinsel süreçler tarafından motive edildiğini (neden olduğunu) varsayarlar;
- *Kişilik:* Davranışı, hem şu anki motivasyonu hem de geçmiş deneyimi yansıtan, birleşik bir bütün (kişilik) olarak görürler.

Böylece, psikodinamik yaklaşım kişiliği ve dolayısıyla davranışı şekillendirmede içsel süreçlerin (örneğin, motivasyon) rolüne odaklanır.

Psikodinamik yaklaşım, odak noktası olarak kişilik ve motivasyonu aldığı için, incelediğimiz diğer yaklaşımlardan farklıdır. Buna karşın, benlik ve farkındalık gibi kavramları içeren içsel süreçler psikodinamik yaklaşımın merkezindedir. Psikodinamik kuramlar, insan davranışını kişilik kapsamında gördükleri için, bilişsel yaklaşımı oluşturan zihinsel süreçleri ayrıştırmaz, aksine insanın bütününe odaklanır. Ve Freud'un kendisi nöroloji alanında eğitim almışken, pratik anlamda, psikodinamik teoriler fizyolojik teorilerden farklı bir tanımlama seviyesinde çalışırlar. Böylece, psikodinamik yaklaşım davranışçı, bilişsel ve biyolojik yaklaşımlardan önemli şekillerde ayrılır. Freud bu yaklaşımın öncüsü olduğundan, onunla başlayalım.

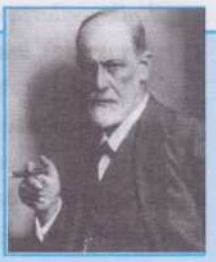
Freud ve psikanaliz

Freud muhtemelen psikoloji tarihindeki en karmaşık ve en yetenekli kişilerden biridir. James ve Pavlov'un çağdaşı olarak her ikisinden de daha iyi bilinir hâle gelmiştir. Birkaç durumda ifade edilen kendi hesaplaşmasıyla, batı bilimi tarihinin en önemli üç kişisinden biridir (diğer ikisi Kopernik ve Darwin'dir). Bu bir tür abartma gibi değerlendirilebilse de *ego, bilinçaltı* ve *Freudyen dil sürçmesi* gibi çoğu Freud kavramının günlük sözcükler hâline geldiğine şüphe yoktur. Psikolojideki teorilerin çoğundan fazlasında, kişi ve düşünceleri birbirine sarılmış hâldedir. Bu yalnızca kısmen, kendi hayatının analizinin önemli derecede teorisini etkilemesi nedeniyledir. Sonuç olarak, kısaca yaşamının içeriğini anlatarak başlayalım.

Sigmund Freud 1856'da Moravya'da (şimdi Çek Cumhuriyeti'nin parçası), orta sınıf bir ailenin en büyük çocuğu olarak doğdu (babası yeniden evlendiğinden, Freud'un aslında iki tane büyük üvey ağabeyi; sonuç olarak kendisinden biraz büyük bir yeğeni vardı!). Viyana'da eğitim gördü ve hayatının büyük kısmını orada geçirdi. Viyana Üniversitesi'nde tıp fakültesine girerek, daha sonra hayatındaki en etkili kişi olarak tanımladığı Ernst Brücke'yle fizyoloji çalıştı (Fancher, 1996). Brücke, muhtemelen Freud'un daha sonraki düşüncelerini etkileyen, fizyoloji ve davranışın mekanik bir bakış açısını benimserdi. Freud, Brücke'ün laboratuvarında çalışmaktan hoşlanır gibi gözükmekteydi ancak pratik durumlar (evlilik dâhil) onu, daha büyük ekonomik ödül ve tanınma sunan, medikal çalışmalara yoğunlaşmaya sürükledi. 1881'de derecesini tamamladı ve 1885'te *histeri* (nörolojik temeli olmayan nörolojik semptomlar) ve hipnozla ilgilenen öncü Fransız doktor Jean Charcot'la çalışmak için altı aylık burs kazandı -her ikisi de Freud'un sonraki kariyerinde rol oynayacaktı.

Çalışmak için Viyana'ya döndüğünde, nörolojik bozukluklarda uzmanlaştı ve alanda öncü bir kişi hâline geldi -yeni tedaviler ve açıklamalar arayışına yol açan bir odak. 1919'da psikanaliz üzerine yazılarıyla tanınmasından sonra, Viyana Üniversitesi'nde profesör unvanı aldı (ilk kez 1897'de Tıp Fakültesi tarafından aday gösterildi ancak randevusu devlet tarafından reddedildi -onu çok hayal kırıklığına uğratan bir karardır). Freud artarak ünlü olmaya başladı ve bireyleri tedavi etmeye ve kitap yazmaya devam etse de uluslararası alanda ders vermeye başladı. 1923'te çene kanseri teşhisi kondu -hastalık sonunda onu öldürdü. Sonra 1938'de Yahudi karşıtlığının yükselmesi Freud'u (dindar olmasa da Yahudi olarak yetiştirilmişti) Nazi Almanyası Avusturya'yı topraklarına katınca Londra'ya gitmeye zorladı. Bir yıl sonra burada 83 yaşında, James ve Pavlov'dan daha fazla yaşayarak

Temel düşünür: **Sigmund Freud**



Sigmund Freud (1856-1939) Moravya'da (şimdi Çek Cumhuriyeti'nin parçası), orta sınıf bir ailenin sekiz çocuğunun en büyüğü olarak doğdu. Viyana'da eğitim aldı ve hayatının büyük kısmını orada geçirdi. Viyana Üniversitesi'nde tıp fakültesine girmesiyle, daha sonra hayatındaki en etkili kişi olarak tanımladığı Ernst Brücke'yle fizyoloji çalıştı; Brücke'ün mekanistik bakış açısı Freud'un ilerideki düşüncelerini etkilemiş gibi gözükmekteydi. Freud, araştırma yapmaya ilgi duysa da evliliği ve yaşam içindeki diğer endişeleri onu daha büyük ekonomik vaatler ve ün getirecek olan doktorluğa yöneltmiştir. 1885'te öncü Fransız doktor Jean Charcot'le çalışmak için lisansüstü burs kazandı. Charcot aracılığıyla, Freud histerik bozukluklar ve hipnoz tekniklerini öğrendi -her ikisi de sonraki kariyerinde rol oynamıştır.

Çalışmak için Viyana'ya döndüğünde, nörolojik bozukluklar (histeri dâhil) üzerinde uzmanlaştı ve alanda öncü bir kişi oldu -yeni tedaviler ve açıklamalar arayışına yol açan bir odak. 1919'da psikanaliz hakkındaki yazılarıyla tanındıktan sonra, Viyana Üniversitesi'nde profesör unvanı aldı. 1923'te uzun çene kanseri operasyonları dizisinin ilkini geçirdi. Kanser bedenini bitirirken, aynı zamanda sosyal işkencelere maruz kaldı. Yahudi olarak yetiştirildiğinden, Almanya'daki Nazi Partisi'nin Yahudi karşıtlığıyla ilgilendi -devlet düşmanı ilan edildiği Berlin'de kitapları yakıldı. Almanya Avusturya'yı 1938'de topraklarına katınca, Freud, ailesi ve arkadaşları tarafından zorla Londra'ya taşınmaya ikna edildi. Bu kişisel ve politik endişeler, son büyük eseri *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nun karanlık diline yansımış gibi gözükmektedir.

öldü. (Freud'un yaşamı ve çalışmaları arasındaki bağlantılar düşünüldüğünde, teorisini incelerken hayatının bazı ayrıntılarına geri döneceğiz.)

Freud'un davranış hakkındaki varsayımları

Diğer yaklaşımlarda olduğu gibi, Freud'un teorisini geliştirirken yaptığı bazı varsayımları not etmek faydalıdır.

- *Ruhsal belirlemecilik.* Önce de belirtildiği gibi, Freud'un erken dönemlerinde Brücke'ün önderliğindeki fizyoloji eğitimi, düşünceleri üzerinde büyük etki sahibidir ve Freud'un en temel varsayımlarından biri, ruhsal belirlemecilik, kısmen Brücke'ün fikirlerinden türemiştir. **Ruhsal belirlemecilik** bütün davranışların bir nedeni olduğunu ifade eder (yani, belirlidir) ve bu neden zihinde (Yunanca'da *psyche*) bulunur. Bir doktor ve bilim insanı olarak Freud, sonuç olarak fikirlerinin fizyolojik prensiplere indirgenebileceğine inanıyor gibi gözükmekteydi. Ancak böyle bir hedefin henüz elde edilebilir olmadığını fark etti, bunun yerine zihinsel yapılara odaklandı (id, ego, vb.). Fizyolojideki çalışmaları başka bir etkiyle çakışmıştır -Darwin'in evrim hakkındaki çalışmaları, özellikle de 1871'de basılan İnsanın Türeyişi. Türler arası biyolojik devamlılık kavramı Freud'u insan motivasyonunun biyolojik temelli, doğuştan gelen dürtülere dayalı olduğuna ikna etmiştir. (Almanca yazarken, Freud'un, onun kullanımında en iyi şekilde "dürtü" olarak tercüme edilen *Trieb* sözcüğünü kullandığını dikkate alın ancak erken dönemde İngilizce'ye yapılan çeviriler "içgüdü" sözcüğünü kullanmıştır.)

ruhsal belirlemecilik Freud'un tüm davranışların bir nedeni olduğunu ve bu nedenin zihinde bulunacağını belirten varsayımı.

- *Bilinçaltı süreçlerin önemi.* İkinci ve belki de en çok bilinen varsayım, Freud'un davranışın çoğunun kişinin farkındalığı dışında yer alan süreçler tarafından yönetildiği inancıdır -yani, pek çok önemli zihinsel etki *bilinçdışı*dır (bu, bir sonraki kısımda ele alınacaktır).
- *Normal ve anormal davranışın devamlılığı.* Freud'un bir diğer önemli varsayımı normal ve anormal davranışın devamlılığıdır. Bu anlamda, Freud kabaca 100 yıl önce Phillipe Pinel tarafından öncülük edilen zihinsel hastalıkların aydınlanmış bakış açısından etkilenmiştir. Pinel, Bicêtre'deki Fransız akıl hastanesindeyken, dönemin yaygın inanışına göre, zihinsel bozuklukların ruhun ele geçirilmesi ya da bozulmasından çok bir hastalığı temsil ettiğini savunmuştur. Bu bakış açısını benimseyerek, Freud yalnızca hastalarına karşı insani bir tutum almamış; aynı zamanda normal kişilik teorisinin desteklenmesinde klinik verilerin kullanımını da meşrulaştırmıştır. Normal ve anormal davranışın tür olarak değil, yalnızca derece olarak farklılaştığına inanması nedeniyle, teorisini geliştirirken iki tür gözlemi birleştirmekte kendini haklı bulmuştur.
- *Klinik verilerin değeri.* Ele alınacak son nokta; Freud, deneyselci olarak eğitilmesine rağmen (Brücke'ün laboratuvarında), kariyerinin çoğunu klinisyen olarak geçirmiş ve birincil veri olarak *klinik gözlemleri* kullanmıştır. Gözlemci olarak yetenekli olduğu kadar yazar olarak da yetenekliydi, klinik gözlemler (yani, vaka çalışmaları) sonuç çıkarmada kaçınılmaz olarak sınırlıydı. (Bölüm 1'de bahsedildiği gibi, küçük örneklemler, temsil edilebilirlik problemleri ve nedenselliğin kontrol edilemeyişi vaka çalışmalarının yorumlanmasında sorun ortaya çıkarır.) Vaka çalışmaları Freud'un teorisinin kanıtlarının önemli bir kaynağını temsil ettiğinden, bu konuya teorinin kendisini inceledikten sonra döneceğiz.

Hep birlikte ele alındığında, bu dört varsayım Freud'un fikirlerini üzerine kurduğu temeldir. (Bu varsayımların bütün psikodinamik teorilerde bulunan motivasyon ve geçmiş deneyimin genel vurgusuyla tutarlı ancak daha belirli olduğuna dikkat edin.) Bu noktaları kaydederek, Freud'un çalışmalarının materyalini inceleyelim.

Zihnin işleyişini araştırmak

Kariyerinin başında Freud, organik beyin hasarı vakalarında uzmanlaşma girişiminde bulunmuştur ve serebral palsili çocuklar ve afazi (nörolojik temelli dil bozukluğu) hakkındaki çalışmaları tıp çevresi tarafından kabul görmüştür. Ancak nörolojik bozuklukların tedavi edilebilir vakaları göreceli olarak nadirdir ve böylece **histeri** hastalarını tedavi etmeye başlamıştır -hiçbir belirgin fiziksel neden olmadan fiziksel semptomlar var olduğu hastalık. (Terim Freud'dan uzun zaman önce kullanılmıştır; kökeni Yunancadaki "rahim" sözcüğüdür, yalnızca kadınların semptomları gösterebileceği yaygın inancını yansıtmaktadır -Freud'un kendisinin 1886'da

histeri hiçbir belirgin fiziksel neden olmadan fiziksel semptomlarıyla karakterize edilen hastalık; terim Freud tarafından kullanılmıştır ancak aslında ondan daha eskidir.

reddettiği bir fikirdir.) Nörolojinin, doktorların fiziksel nedenleri eleyebileceği bir noktaya kadar gelişmiş olmasına rağmen, bu bozuklukların paradoksal doğası ve çoğunlukla kadın hastaların belirgin acı çekmelerini rahatlatmadaki yeteneksizlikleri yüzünden şaşırmıştır. Örneğin, *eldiven anestezisi* denilen olayda, hasta eldiveniyle kaplanmış gibi elinde his kaybından yakınmaktadır. Nörolojik olarak, sinir örüntüleri ön kol ve elin arka kısmına ve ön kolun alt kısmıyla avuç içine kadar uzandığından; sonuç olarak, *tüm* eli etkileyen ancak ön kolun *hiçbir* kısmını etkilemeyen bir nörolojik hasar olması mümkün olmadığından, bu bir problem ortaya çıkarır.

Çoğu doktor gibi, Freud histeriyi tedavi etmek için, her zaman başarılı olamayan, bir dizi teknik denemiştir. İki olay, sonunda psikanalizin gelişimine yol açarak, ona yeni bir yön göstermiştir. İlk olarak, histeriyi tedavi etmek için hipnozu kullanan Charcot'la çalıştı. İkinci olarak, Viyanalı meslektaşı Joseph Breuer, bir histeri vakasını, semptomların başlangıcıyla ilişkili olan deneyimlerin hatırlanmasını harekete geçirmek için hipnozu kullanarak, başarılı biçimde tedavi ettiğini yayımladı. Breuer genellikle duygusal ya da travmatik bir durumu tekrar deneyimlemenin, ilişkili belirtilerden kurtulmaya yol açtığını bulmuştur. Bir vakada, ölen babasının yatağının başında gözyaşlarını tutmaya çalışan bir hasta şaşı bakmaya başlamıştır. Durumu tekrar deneyimleyebildiğinde ve o anda sakladığı yası ifade edebildiğinde, semptomu ortadan kalkmıştır. Breuer kendisi rutin olarak histerileriyle ilgilenmese de sunumu, metodun kendince incelemelerine başlamış olan Freud'un ilgisini çekmiştir. Kısa sürede hipnozun yalnızca bir araç olduğu; bunun yerine duygusal olarak yüklü deneyimlerin geri çağrılmasının kilit faktör olduğu sonucuna varmıştır. Freud travmatik olayın geri çağrılmasının **katarsis** adı verilen duygusal gerilimin açığa çıkarılmasına neden olduğu sonucuna varmıştır. Bu buluş hakkındaki şaşırtıcı, bugünün bakış açısıyla kolayca gözden kaçan şey, Freud'un *zihnin* içindeki süreçler tarafından *bedenin* etkilenebileceğini öne sürmesiydi. Bu nasıl mümkündü? Freud hayatının sonuna dek, 50 yıldan uzun sürecek şekilde, zihin ve beden arasındaki ilişkileri incelemeye başladı.

Hipnozu terk ederek, hastanın aklına gelen düşünceleri yüksek sesle söylediği **serbest çağrışım** tekniğini geliştirdi. Bu tür düşünceler çoğu zaman belirgin bir örüntüsü olmadan, düzensiz ve eksiktir ancak bu düşünceleri dinleyerek ve ara sıra sorular sorarak, Freud aşamalı olarak, unutulan olayların yüksek derecede duygusal geri çağırmalarında tipik olarak artan bir örüntünün belirdiğini görmüştür. Bu olayların anıları *bastırılmıştır* -bilinçli farkındalıktan engellenmiştir. Sonuç olarak, bu bastırılmış olaylar doğrudan ya da sembolik olarak engellenmiş anılarıyla bağlantılı olan fiziksel semptomlar aracılığıyla ifade ediliyordu (Freud davranışın her zaman bir nedeni olduğuna inandığından, doğrudan bir bağlantı eksikliği böyle bir bağlantının eksik olduğunu ifade eder şekilde ele alınmamalıdır). Sıklıkla, travmatik anının geri çağrılması rahatlama yaratacaktır ancak bazı vakalarda semptomlar aşırı belirlidir -yani, semptomlara katkıda bulunan her biri çözümlenmemiş ve yeniden deneyimlenememiş birden fazla olay vardır. Davranıştaki bağlantılar fikri Freud tarafından ortaya atılmış olmasa da serbest çağrışımı kullanması davranışı çalışmak için yeni bir teknik temsil etmiştir -ve diğer bölümde de tartışılacağı gibi bunlarda biri hâlâ tartışmalıdır.

Freud'un bilinç teorisi

Bastırılmış anılar ve davranış arasındaki bağlantının keşfi Freud'un yeni bir kavram öne sürmesine neden olmuştur: Farkındalık farklı bilinç seviyelerine ayrılmıştır. Belirli bir zamanda farkında olduğumuz bu düşünce ve duygular **bilinçli** zihnin parçasıdır. William James'in "bilinç akışı" gibi (yaklaşık aynı zamanda yerleşmiş bir terim), Freud bilinçli zihni düşünce ve duyguların geçit töreni yaptığı bir geçişle dolu olarak görmüştür. Yine de zihinde bu farkındalık penceresinden daha fazlası vardır; zihnin içeriğinin çoğu **bilinçaltı**ndadır -yani, bilinçli farkındalığın altındaki seviye. Bilinçaltı iki seviyeye ayrılmıştır -bilinç öncesi ve bilinçdışı. **Bilinç öncesi** şimdiki zamanda farkında olunmayan ancak kasıtlı seçimleriyle bilinçli zihne getirilebilen (örneğin, dün yaptığınız bir şey gibi) bütün düşünceleri, anıları ve duyguları içerir. Buna karşın, daha geniş olabilen **bilinçaltı**, *bastırma*nın gücüyle bilinçli farkındalıktan engellenmiş olan bütün fikir, deneyim ve duyguları içerir. Bilinçdışına, bilinçli zihiniyle doğrudan ulaşıla-

katarsis duygusal olarak yüklü deneyimlerin geri çağrılması süreci ya da sembolik aktiviteyle uğraşmak yollarıyla dürtü enerjisinin dolaylı olarak salıverilmesi

serbest çağrışım Freud tarafından geliştirilen kişiye aklından geçen sözcüklerin söylemesi istenen ve sonra örüntülerin aranmasına dayanan teknik

bilinç Freud'un teorisinde, zihnin, belirli bir zamanda anında farkında olduğumuz düşünce ve duyguları kapsayan yönü

bilinçaltı Freud'un teorisinde, bilinçli farkındalığın altında olan zihin bölümleri

bilinç öncesi Freud'un teorisinde, bilinçaltının kasıtlı tercihiyle ulaşılabilen kısmı

bilinçdışı Freud'un teorisinde, bilinçaltının bilinçli zihin tarafından doğrudan ulaşılamayan kısım ancak bilinçdışındaki dürtü ve düşünceler tamamlanmamış girişler olarak, doğrudan ya da sembolik şekilde bilinçli farkındalığa "sızabilir"

maz ancak içeriği, doğrudan ya da sembolik şekilde (görünüşte rastgele düşünceler ve rüyalardaki imajlar bilinçdışı materyali temsil edebilir) parça parça girişleriyle bilinçli farkındalığa "sızabilir." Ve tabii ki, Freud'un histeride bulduğu gibi, bilinçdışının içeriği patolojiye neden olabilir.

Günümüzde, ortalama bir insan, bilincin bölünmüş olduğu kavramını kabul eder. Aslında, Freud'un zihinsel olayların farkındalığımız dışında oluşabileceği fikri o kadar yaygındır ki, birisinin "Bilinçsizce yaptım" demesi gibi günlük dilin bir parçası hâline gelmiştir. Ancak popülerliği, geçerliliğini kanıtlamaz ve gerçek şudur ki *doğrudan* herhangi bir kanıt esasen temin edilemezdir (Aynı zamanda, özellikle Asya'da, bilinçdışı kavramının geleneksel olarak var olmadığı bazı kültürlerin olduğunu not etmek gerekir.). Bununla birlikte, zaman içinde, bilinçdışı olayların davranışlarımızı etkileyebileceği fikrini destekleyen bir dizi kanıt toplanmıştır (Davou, 2002; Greenwald, 1992; Kihlstrom ve ark., 1992; Westen, 1999b). Bir örnek sübliminal sözel uyaranların (bilinçli olarak fark edilmeyecek kadar kısa) davranış üzerindeki etkisidir. Temel kavram duygusal önemi olan ifadelerin, kişi bilinçli olarak mesajın farkında olmasa da bilinçdışını etkileyeceğidir. Böyle bir çalışmada, dart oynamadan önce "Babayı yenmek normaldir" ifadesi sunulan erkek üniversite öğrencileri, sonrasında "Babayı yenmek yanlıştır" ifadesini görenlerden yüksek puan alan "onu yenmek yanlıştır" ifadesi sunulanlardan yüksek puan almıştır (Palumbo ve Gillman, 1984). Bu durumun çeşitlemelerini kullanan 56 çalışmayı gözden geçirdiğinde, Hardaway (1990), küçük olmasına rağmen, etkinin gerçek olduğu kanısına varmıştır. Başka bir örnek, araştırmaların tüketicilerin karmaşık konularda (ev almak gibi) bilinçdışı hükümlere güvendikleri zaman daha iyi tercih yaptıklarını önerdiği, bilinçdışı süreçlerin karar vermedeki rolüdür (Dijksterhuis ve ark., 2006). İlginç olarak, Freud'un teorisinin pek çok yönünü eleştiren bellek araştırmacısı Elizabeth Loftus'un bile, bilinçdışı süreçlerin var olduğuna kanaat getirmesidir (Kantor ve ark., 2004; Loftus ve Klinger, 1992).

Freud'a göre, bilinçdışı güçlü bir kavramdı ve davranışta güçlü bir etkiydi: Hastanın fark bile etmediği düşünce ve duygular kendilerini fiziksel semptomlarıyla ortaya koyabilirdi. Freud bilinçdışına giriş yapmanın hastalarına yardım ettiğini düşünürken, yine de bir problemiyle karşılaşmaktaydı: Düşünceler davranışları bozacak kadar nasıl bir etkiye sahip olabilirdi? Freud'un bu soruyu nasıl çözdüğünü anlamak için uğraştığı vakalara dönmeliyiz.

İlk olarak, bütün hastaları kadınlara katı olarak eş ya da anne rollerinin saptandığı Viktorya döneminin baskıcı kültüründe yaşayan orta-sınıf kadınlardı. Freud anlattıklarının çoğunun, çoğu zaman aile üyeleri ya da arkadaşlar tarafından saldırıları ima edecek şekilde, cinsel içerikte olduğunu bulmuştur. Bu durum histerilerin cinsel kökenli travmaların sonucu olduğunu öne sürmesine neden olmuştur. Breuer bunu kabul edememiştir ve Freud daha sonra meslektaşlarının çoğunun bu kavramı şok ve reddetmeyle karşıladığını belirtmiştir (Daha sonra tartışılacağı gibi, bu bağlamda gerçekte ne olduğunu Freud'un algısından ayırmak çok zordur. Aslında, patolojinin cinsel bir kökeni olduğu fikri Kraft-Ebbing ve Havelock Ellis'in çalışmalarında öne sürülmesiyle, Freud'la yeni değildir -Robinson, 1979'a bakınız.). Yaşıtlarının tepkisi ne olursa olsun, Freud da cinsel olarak kötüye kullanmanın hastalarının iddialarında gözlemlediği kadar sık meydana geldiğini kabul etmekte zorlanmıştır. Kendi şüpheleri, meslektaşlarının desteğinin yoksunluğuyla birleşince onu, aşamalı olarak hatırlanan cinsel travmaların hiç de doğru hatıralar olmadığı sonucuna götürmüştür. Ancak bu daha ileri bir ikilem doğurur -eğer doğru değilse, nereden geldiler? Ve yeni anılar beden üzerinde böyle güçlü bir etkiye nasıl sahip olabiliyorlardı?

açık içerik Freud'un teorisinde, hem uykuda hem uyanıkken bilinçli zihnin farkında olduğu, rüyanın sembolik içeriği (rüya sansürü tarafından gizlenen)

gizli içerik Freud'un teorisinde, rüya sansürü tarafından açık içerik olarak sembolik şekle dönüştürülen rüyanın gerçek anlamı

Rüyalar ve sembolik ifadeler

Freud, sahte anıların rolü hakkındaki sorularının yanıtlarını rüyalar hakkındaki araştırmalarında bulmuştur. Hastalarının rüyalarından zaten haberdardı ve kendi erken yaşlardaki rüyalarıyla ilgiliydi -*Düşlerin Yorumu*'nda, ilk kez 10 yaşlarındayken ortaya çıkan, bir kısmı daha sonra yetişkin rüyalarında beliren bir rüyasını rapor etmiştir (Freud, 1900). Bu rüyaları analiz ettikçe, rüyaların iki seviyede işlediği sonucuna varmıştır -açık içerik ve gizli içerik. **Açık içerik**, bilinçli zihnin hem uykuda hem de uyandığında farkında olduğu şeylerdir. Örneğin, Freud'un kadın hastalarından birisi rüyasında ziyafet vereceğini ancak hiç yemeği olmadığı için iptal etmek zorunda olduğunu görmüştür. Ancak açık içerik, Freud'un **gizli içerik** dediği gerçek anlamın yalnızca çarpıtılmış ya da *sembolik* bir ifadesidir. Yukarıdaki vakada (*Düşlerin Yorumu*'nda rapor edilen) hasta yakın zamanda evlenmiş ve diğer kadınları çok kıskanmaktadır. Özellikle bir kadın hasta için endişe kaynağıdır ancak eşi rakibin çekici olamayacak kadar zayıf olduğu konusunda onu temin etmiştir.

Freud, hiç yiyeceğin olmadığı bir ziyafet rüyası görerek, bu kadının aslında diğer kadınları zayıf kalmasını ve tehdit edici olmamalarını istediği şeklinde açıklamıştır.

Bu rüya Freud'un rüya teorisinin iki özelliğini ifade eder. İlk olarak, rüyaların temelde **arzu giderme** tarafından motive olduğuna inanır -gerçek hayatta kabul edilebilir, hatta mümkün olmayan fantezileri ifade etmek. İkinci olarak, rüyanın gerçek doğasının (gizli içerik) nasıl bilinçli zihne daha az tehdit edici bir şeye (açık içerik) dönüştüğünü gösterir. Bu sürecin mekanizması, işlevi, uykunun rüyaların temeli olan bilinçsiz olarak ifade edilen arzular tarafından rahatsız edilmemesini garantilemek olan, Freud'un **rüya sansürü** olarak adlandırdığı şeydir. Bunu gerçekleştirmek için, rüya sansürü rüya içeriğini *sembolik* forma (*açık içerik*) dönüştürür. Böylece, bir rüyanın manasını (*gizli içerik*) anlamak için, kişinin hatırladıklarında ifade edilen sembolizmi yorumlamak gerekir. Terapide bu durum, doğrudan ifade, serbest çağrışım ve diğer gözlemler gibi Freud'un hasta hakkındaki diğer bilgileri tarafından daha kolay hâle getirilmiştir. Ek olarak, Freud bazı sembol şekillerinin neredeyse evrensel olduğuna inanmaya başlamıştı (örneğin, kılıçlar fallik sembol, para dışkı gibi). Ortak sembolleri tanımak, Freud için meslektaşları (ya da sokaktaki yabancılar bile) rüyaları yorumlaması için onu zorladığında yardımcı olmuştur. (En az bir vakada, Freud bir mektuptaki bir rüyayı yorumlamıştır -Benjamin ve Dixon, 1996'ya bakınız.) Yine de Freud sembollerin çoğunun kişisel olduğuna inanıyor ve rüya yorumlamayı bir salon oyunu olarak değil, bilinçdışı zihne içgörü kazanmak için ciddi bir teknik olarak görüyordu. (Sembolizm konusu daha sonra bu bölümde ayrıntılı incelenecektir.)

arzu giderme
Freud'un teorisinde, dürtülerin, rüyalarda olduğu gibi fantezi şeklinde sembolik ifadesi

rüya sansürü
Freud'un teorisinde, görevi uykunun, rüyaların temeli olan bilinçdışı olarak bastırılmış arzular tarafından rahatsız edilmemesini garantileyecek psişik mekanizma; bunu sağlamak için, rüya sansürü rüyanın içeriğini sembolik şekle (açık içerik) dönüştürür

Rüyaların arzu gidermeye dayandığına karar verdikten sonra, Freud histeri konusuna geri döndü ve benzer şekilde hastalarının canlı betimlemelerinin gerçek olaylar değil fanteziler olduğuna karar verdi. Bunun en azından iki avantajı vardı: İlk olarak, her iki olayın (histeri ve rüyalar) aynı sürece (arzu giderme) dayanmasıyla, teorik bir simetri oluşturdu. İkinci olarak, cinsel istismarın bütün histerilerin kaynağı olduğu önerisine karşı çıkan eleştirmenlerini yatıştırdı. Bir dizi hastayı tedavi etmekteki başarısıyla birleşince, bu yeni yorumlama Freud'un zihni anlama konusunda gerçekten doğru yolda olduğunu hissetmesine neden oldu. (İstismarın histerideki rolü ve Freud'un yorumunu değiştirmesindeki nedenler, bu bölümde daha sonra tartışılacağı gibi, büyük tartışmaya yol açmıştır.) Ancak en büyük sorusu hâlâ varlığını sürdürdü: Bu süreçleri *motive* eden güç neydi?

Kendiniz deneyin

Hepimiz bir gecede beş ya da altı kez rüya görürüz ancak bu rüyaların hepsini çok seyrek hatırlarız. Canlı bir rüyanın ardından uyanıp, rüyanın içeriği hakkındaki belleğinizin silindiğini deneyimlemiş olabilirsiniz. Bir kâğıt bloğu ve bir kalemi bir hafta boyunca yatağınızın yanında tutarak ve uyandığınız anda rüyalarınızı yazmaya çalışarak muhtemelen rüyalarınız hakkındaki belleğinizi arttırabilirsiniz. Bunu bir hafta yaptıktan sonra, ne tür rüyalar gördüğünüze bakın. Ortak temalar ortaya çıkıyor mu? Bu temaları hayatınızda olan bir şeyle ilişkilendirebiliyor musunuz? Örneğin, MH'nin (çevirmenin notu: MH, yazarlardan birisidir) öğrencilerinden biri, bir şey aradığı bir dizi rüya rapor etmiştir: Bilmediği bir şehirde bir otel odası, evde çantası, konser salonuna yol tarifi verecek bir kişi vb. Birdenbire bunu üniversitede okuyacağı program seçimindeki güçlükle ilişkilendirdi ve biraz şaşırdı. "Beni bu kadar rahatsız ettiğinin farkında değildim" dedi. "Ama bunun hakkında rüya görmeye devam edersem, belki sorun budur ve bir seçim yapmam gerekiyordur."

Rüyalarınızı incelerken, iki noktayı unutmamak önemlidir: İlk olarak, çoğu rüya hiçbir anlama gelmez (Freud'un deyimiyle, "günlük kalıntı") ve diğerlerinden ayrılmış bir rüya muhtemelen az bir anlama sahiptir. İkinci olarak, rüyaların derin bir anlamı olsa da Freud (ve çoğu terapist) kendini analiz etmenin genellikle üretken olmadığını ve bunu tavsiye etmediğini söylerdi- bu egzersiz, onları açıklamayı değil, rüyalar hakkında farkındalığı arttırmayı amaçlamaktadır.

Dürtüler ve davranışın psikodinamikleri

Daha önce de belirtildiği gibi, Freud'un fizyolojideki eğitimi, Darwin'in fikirleriyle birleştiğinde, insanlar ve diğer türler arasında biyolojik bir devamlılık olduğuna inanmasına neden olmuştur. Bu, insan davranışını yöneten temel güçlerin hayvan davranışını yönetenlerden çok farklı olmadığı anlamına gelir. Yiyecek, su ve barınmayı da içeren hayatta kalma ihtiyaçları tartışmasız temeldi. Ek olarak, türün hayatta kalma baskısı üremeyi (ve sonucunda cinselliği) zorlu bir güç hâline getirmiştir. Hastalarıyla çalıştıkça ve hem onların hem de kendisinin davranışlarını anlamaya çabaladıkça, Freud bu biyolojik güçleri nasıl tanımlayacağı sorusuyla boğuşmaya başladı. İlk olarak, motivasyonun hazzı (Almanca'da *Lust*) en yüksek seviyeye getirme ve hoş olmayandan kaçınma (*Unlust*) isteği olarak tanımlanabileceğini düşündü. **Haz ilkesi** olarak dile döktüğü bu kavram, tanınmış felsefi *hedonizm* (1789'da Jeremy Bentham tarafından oluşturulan bir terim) kavramıyla benzerdi. (Haz ilkesi Thorndike'ın *etki yasasıyla* karşılaştırılabilir, aynı zamanda ortaya atılmıştır ve benzer şekilde Bentham'dan etkilenmiştir.)

haz prensibi hazzı maksimum seviyeye getirmek ve hoş olmayan şeylerden kaçınmak için güdülendiğimizi belirten, insan motivasyonunun temeli olarak Freud tarafından erken dönemde yapılmış bir tanım

Bütün biyolojik güçler içinde, Freud cinselliğin en güçlüsü olduğuna inanmış ve uzun yıllar davranışta merkezî güç olarak tasavvur etmiştir. (Ancak Freud'un cinsel enerjiyi yetişkin cinsel davranışından daha geniş bir şekilde izah ettiği kaydedilmeye değerdir; bütün fiziksel, duyusal haz türleri cinsel dürtülere dayanıyordu.) Bu görüş onu cinselliğin önemi üzerine kurulu ikinci bir motivasyon modelini geliştirmeye itmiştir. Freud bu fikri ilk olarak 1905'te bir dizi makalede öne sürdü ancak zaman geçtikçe düşüncelerini yeniden değerlendirmeye devam etti. 1920 yılında, hazzın (cinselliğin) tek başına gözlemlediği davranış ve olayları (sadizm ve mazoşizm dâhil) açıklayamayacağı sonucuna vardı. Bu, genel olarak *cinsellik* ve *saldırganlık* diye adlandırılan, iki temel dürtüyü savunmasına yol açtı; değişim *Haz İlkesinin Ötesinde*'de tanımlanmıştır (Freud, 1920).

Bu zamana kadar Freud hem profesyonel olarak hem de kişisel olarak pek çok deneyimden geçmiştir. 1906 ve 1920 yılları arasında, yalnızca çalışmalarıyla büyük ün kazanmamış aynı zamanda orta yaştan, yaşlılığın kapısına gelmiştir (*Haz İlkesinin Ötesinde* yayımlandığında 64 yaşındaydı.). Bunun yanında, Birinci Dünya Savaşı, daha önce hayal edilemeyecek dehşetlerle cereyan etmiştir. On dokuzuncu yüzyılın sonlarının mantıksal kültürüne göre, savaş hayret verici bir şoktu. Freud'un saldırganlığı temel dürtü olarak cinsellikle eş olarak tanıtması bu bağlamda olmuştur. Çoğu Freudyene göre, düşüncesinin bu aşaması teorisinin ana şeklini temsil eder.

Ancak Freud motivasyon konusuna on yıl sonra tekrar yaklaşmıştır. *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nda insan toplumunun çalışmalarının ve bütün insan aktivitesini yöneten dürtülerin karanlık bir analizini sunmuştur (Freud, 1930). Birinci Dünya Savaşı'nın dehşeti ve Almanya'da artan Nazi taraftarlığı, insan türü hakkında bir şekilde karamsar olmasına neden olmuştur. (Bu konuya daha sonra savunma mekanizmalarını tartışırken döneceğiz.) Böylece, motive edici güçleri, Eros (Yunan aşk tanrısından esinlenerek isimlendirilmiştir) ve Tanatos (Ölümün Yunan temsili) olarak adlandırarak gözden geçirmiştir. *Eros*, olumlu ve yaşamı destekleyici, yaratıcı insan aktivitelerinde ifade edilen, üremeyi kapsayan bir güç olarak görülmüştür (böylece cinsel dürtünün önceki kavramlarına bağlanmıştır). *Tanatos*, isminden anlaşıldığı gibi, yıkıcı bir enerjiydi ve hem diğerlerine karşı saldırganlık hem de öz-yıkım davranışıyla ifade edilmiştir. (Freud'un bu görüşe Birinci Dünya Savaşı'nı gördükten ve çene kanseri olduğunu, muhtemelen puro içme tutkusuyla ilişkili bir durum, öğrendikten sonra ulaşması ilginçtir.) Daha erken dönemdeki motivasyon kavramları gibi, Eros ve Tanatos devamlı olarak ifade ve doyum arar gibi gözükmekteydi. Ancak ilk olarak, iki dürtünün aynı zamanda birbiriyle çatıştığını gördü. Aslında Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nu Eros'un rakibi olan Tanatos'a karşı hükmünü geçirmek için mücadele ederken yakalanmış bir şekilde tanımlayarak bitirir -ve sonucun ne olacağını merak eder. Bazı yorumlar yalnızca teorik görüşte bir değişim değil, aynı zamanda derin bir üzüntü ve muhtemel hayal kırıklığını iddia etmektedir. Teorik değişimin basit olarak kişisel ön yargıya dayandığını söylemek zordur. Psikolog olan ancak psikanalist olmayan, insan olarak Freud'un hayranı olan Otto Zangwill, "[daha sonraki] fikirlerinin bazıları büyük ilgi uyandırsa da deneysel temelleri kesinlikle zayıf[tır]" demiştir (Zangwill, 1987, sf. 269).

Psikanalist Charles Brenner (1957) ve pek çoğunun kaydettiği gibi, Freud'un yazıları, Freud'un teorisini tanımlamak isteyenler için bir problem ortaya koymuştur. Motivasyonun yapbozlarıyla uğraşırken, davranış üzerinde gözlenen etkilerden altta yatan dürtüleri çıkarmaya zorlanmıştır. İnsan davranışının karmaşıklığı düşünüldüğünde, bu zor ve kesin olmayan bir süreçtir. Böylece, şaşırtıcı olmayan bir şekilde, Freud'un kendisinin bazen tanımları hakkında şüpheleri olmuş ve düşüncesini gözden geçirmiştir. Çalışmasını tartışmak açısından, zorluk, üretken bir yazar olmasından kaynaklanmaktadır (tüm eserlerinin toplamı 24 cildi doldurur) ve yazıda, erken dönemdeki çalışmalarını ne zaman reddettiğini her zaman açık etmemiştir. Ek olarak, bütün Freudyen psikanalistler, Freud'un düşüncelerinin

"doğru" hâlinin ne olduğunu belirlemeyi güçleştirerek, bu son dönemki çalışmalara katılmazlar. Sonuçta, daha basit çözümler sunmaktansa, çeşitlilikleri onaylamak daha iyi gibi gözükmektedir.

Açıkça, Freud'un motivasyon kavramını tartışmakta zorluklar vardır ancak zorluklar aynı zamanda altta yatan problemin doğasında da bulunmaktadır: Davranışı *gözlemleyebiliriz* ama nedenlerini *yorumlamak* zorundayız. (Davranışçılar bile, uyaran ve tepkiye dayalı bir betimleyici model seçerken ikisi arasındaki bağlantıların günlük doğası hakkında yorumlar yaparlar.) Freud'un niyetiyle ilgili konulara girmeden, dürtülerin ifadesinin Freud'un teorisine nasıl uyduğunu tartışırken, *cinsellik* ve *saldırganlık* terimlerini kullanarak, genel olarak kabul edilmiş şekline sadık kalacağız.

Şimdiye kadar Freud'un iki temel konuyu nasıl ele aldığını gördük: Bilincin yapısı ve davranışı motive eden dürtülerin doğası. Bu yine de bu güçlerin davranışta nasıl ifade edildiği sorusunu yanıtsız bırakıyor. Örneğin, bir şeyin bastırılacağına ne karar verir? Ve az sayıdaki temel dürtüler nasıl şaşılacak çeşitlilikte insan davranışıyla sonuçlanır? Freud'a göre bu sorular psikodinamik kavramlarına dayalı bir *kişilik* modeli oluşturarak yanıtlanmıştır.

Freud'un psikodinamik kişilik modeli

Freud'un erken dönemdeki teorileri, histeri ve nevrozla uğraşan klinik gözlemleriyle bağlantılıydı. (**Nevroz** yüksek derecede kaygının birincil semptom olduğu bir bozukluktur.) Böylece, ilk modeli genel bir kişilik modeli değil bir patolojik davranış modeliydi. Ancak *Cinsellik Kuramı Üzerine Üç Deneme*'yi (1905) yazdığı zamanda yalnızca patolojiyi değil genel insan davranışını tartışıyordu. Modelinin tamamlanmış formülasyonu *Ego ve İd*'in (1923) basılmasıyla birlikte geldi.

Bilincin yapısının analizine benzer olarak, Freud kişiliği üç parçalı bir yapıda oluşturmuştur -id, ego ve süperego. İd (Latincede "o") bütün temel dürtülerin kaynağıydı; doğumdan itibaren ihtiyaçlarımızın doyumunu elde etmek için güdüleniriz. Motivasyon *gerilim azaltma*ya dayanmaktaydı: Bir dürtü aktifken, uygun doyum şeklini elde ederek azaltmaya çalıştığımız bir tür gerilim deneyimleriz. Freud'un bakış açısına göre, bir yeni doğan yalnızca ihtiyacı olan şey olmakla ilgilidir -örneğin, karnı aç ya da altı ıslaksa istekleri karşılanana kadar ağlar. Yeni doğana göre, doğru ya da yanlış, geçmiş ya da gelecek yoktur, yalnızca doyum arzusunun anlık baskısı vardır. İd herhangi bir gerçeklik kavramının yoksunluğu çeker ve sonuç olarak gerçek ve fantezi arasında ayırım yapamaz; **birincil süreç düşünme** adı verilen bu tür düşüncede, gerçekle ilişkisi olmadan, bir istek ve yerine getirilmesi aynı şeydir. Böylece, aç bir yeni doğan annesinin göğsünün görüntüsünü açlıkla ilişkilendirilen gerilimi azaltma yolu olarak hatırlayabilir. Elbette, görüntü yiyecek sağlamadığından, bu tür birincil süreç düşünme yalnızca sınırlı bir tür gerilim azaltma sağlar.

Bir yetişkinde, idin istekleri normal olarak bilinçli farkındalık dışında işler -gerilimi deneyimleyebiliriz ama kaynağını tanımlayamayabiliriz. Örneğin, açlık bir sandviç hazırlayarak, bir biftek için bir restorana giderek ya da farklı davranışlar dizisiyle doyurulabilir. Özel bir yiyecek ve bunu elde etme süreci değişebilir; sabit olan açlığın başlattığı gerilimdir. Birkaç yıl önce, popüler bir şarkı "Eğer sevdiğin kişiyle birlikte olamıyorsan o zaman birlikte olduğunu sev." cümlesine sahipti. Bu tür ifadeler (çoğu şarkı sözü gibi) Freud'un görüşünü destekler gibi görülebilir.

İdin isteklerinin karşısında, ahlaki sınırlamalar tarafından yönetilen **süperego** ("ego üstü") vardır. Kabaca konuşmak gerekirse, kişinin "vicdanıdır." Süperego ailenin ve toplumun ahlaki gerekliliklerini temsil eder ve idin anlık doyum isteğinin karşısındadır. (Bazen bu "ahlak ilkesi" olarak adlandırılır ancak Freud bu terimi kullanmamıştır.) Şaşırtıcı olmayan bir şekilde Freud, davranışı farklı şekillerde yönlendirmeye çabaladıklarından, id ve süperegoyu temelde çatışma içinde olarak görmüştür.

İd ve süperego arasında arabulucu olan, kişiliği bütünleştiren ve aynı dış dünyayla bağlantılara arabuluculuk eden **ego** (Latincede "ben") vardır. Ego kişiliğin merkezinde olan kişilik algısını sağlar ve aynı zamanda id, süperego ve dış dünyanın gereksinimleriyle

nevroz yüksek derecede kaygının birincil semptom olduğu bozukluklar için Freud'un terimi

id (Latince'de "o") Freud'un teorisinde, bütün temel dürtülerin kaynağı olan ruh unsuru

birincil süreç düşünme Freud'un teorisinde, bir istek ve yerine getirilmesi arasında ayrım yapılmayan, ide özgü düşünme çeşidi

süperego Freud'un teorisinde, ruhun, aile ve toplumun ahlaki yaptırımlarını temsil eden ve ahlaki sınırlamalarıyla yönetilen kısmı

ego (Latince'de "ben") psikanalizde, id ve süperego arasında ve aynı zamanda dış dünyayla olan bağlantılarıyla arabuluculuk yaparak kişiliğin bütünleştirilmesini sağlayan ruh unsuru

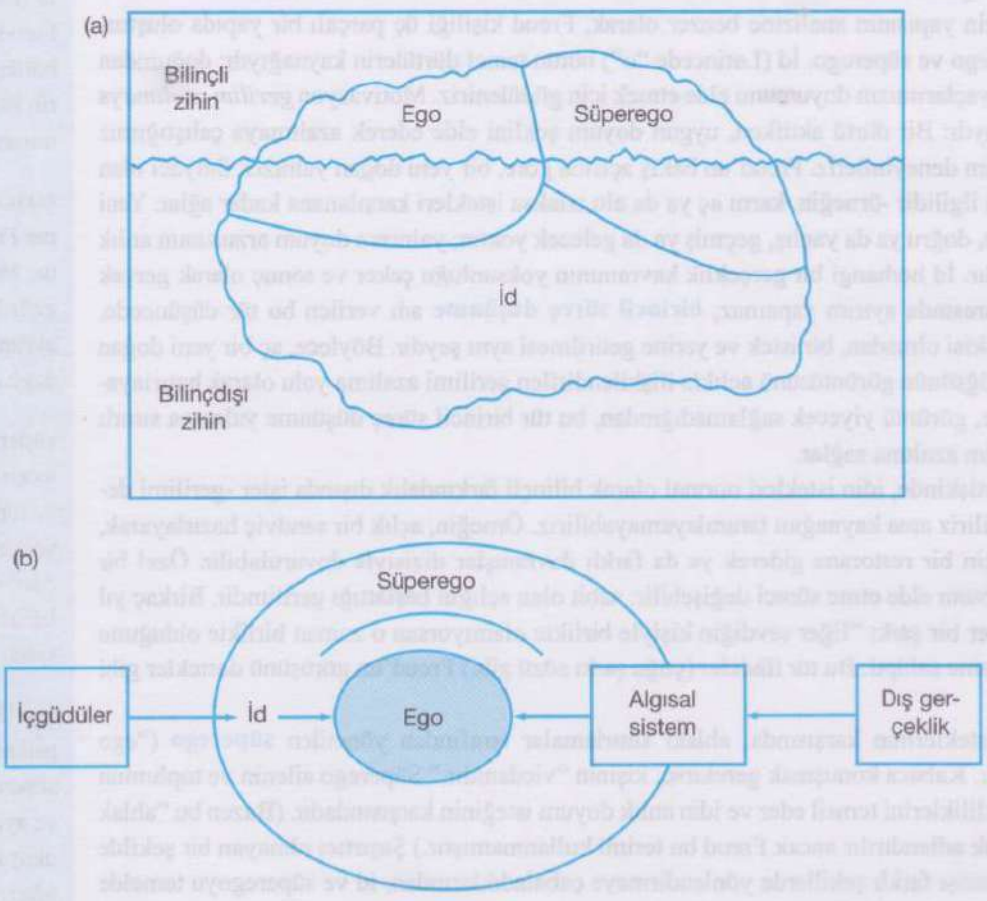
gerçeklik ilkesi Freud'un teorisinde, çevrenin isteklerinin fark edilmesiyle egonun maruz bırakıldığı sınırlamalar

ikincil süreç düşünme Freud'un teorisinde, dürtülerin doyumunun yönlendirilmesi için ego tarafından kullanılan düşünme türü; birincil süreç düşünmeden farklı olarak, ikincil süreç düşünme bilinçli farkındalığa açıktır ve dış dünya tarafından uygulanan sınırlamaları fark eder

başa çıkması gerekir. Gerçek hayat tarafından dayatılan kısıtlamalarıyla yarıştığı için, ego **gerçeklik ilkesiyle** yönetilir şekilde tanımlanır. Egonun görevi, iki tanesi (id ve süperego) temelde bağdaşmaz olan üç çok farklı talep türüyle uğraştığından, kolay bir görev değildir. Bu, çatışmanın kişilik içinde insan hayatının bir gerçeği olduğu anlamına gelir ve id, süperego ve dış dünyanın ego tarafından devamlı bir dengeleyici hareketine ihtiyacı vardır. Bunu gerçekleştirdiği yollar, davranışı belirleyen şeylerdir. Örneğin, ergen bir erkek çocuğu egzotik bir spor arabayı, anahtarları görülebilir bir şekilde içindeyken park hâlinde görür. İd hızlı ve güçlü bir makine içinde yarış yapma fırsatı görecektir. Süperego bu tür bir davranışın hırsızlık olacağında ve ahlaki olarak yanlış olacağında ısrar edecektir. Ego caddede yürüyen insanlar olduğunu ve böylece yakalanma riskinin çok yüksek olacağını not edecektir. Böylece, bu durumda, sonuç arabayı çalmamak olacaktır.

Kişilik içinde devam eden çatışmaları egonun nasıl çözdüğünü belirleyen kesin ve hızlı bir kural yoktur. Örneğin Freud, bazen kişilerin, bunun dış dünyayla çatışsa bile süperegonun ahlaki isteklerine yanıt vereceğini öne sürmüştür -bir kişinin başka bir kişiye yardım etmek için hayatını riske attığı zaman olduğu gibi. Diğer durumlarda, ego, süperegonun zıt isteklerine rağmen, doyum için idin isteklerine izin verebilir -bir çocuğun dürtüsel olarak süpermarketten şeker çaldığı zaman olduğu gibi.

Ego, Freud'un **ikincil süreç düşünme** adını verdiği mantıksal düşünmeye kabiliyetlidir (Pek çok açıdan, bilişsel yaklaşım Freud'un ikinci süreç düşünme dediği şeyle ilgilenir.). Bir is-



Şekil 5.1 Freud'un Teorisinin Görsel Temsili Pek çok insan Freud'un fikirlerini görsel şekilde sunmaya çalışmıştır. Buzdağı modeli (a) ego ve süperegonun çoğunlukla bilinçliyken idin bilinçdışı olduğunu vurgular. Freud'un kendisi, egoya etki eden çeşitli güçleri vurgulayan bir vektör modeli (b) sunmuştur. ((b) Fancher, 1996'dan adapte edilmiştir.)

tek ve yerine getirilmesinin aynı şey olduğu idin *birincil süreç düşünmesi*nden farklı olarak, ikincil süreç düşünmeyi kullanarak ego, doyumu dış dünyanın sınırlamalarıyla değerlendirir. İkincil süreç düşünme aynı zamanda, birincil süreç düşünme doğrudan bilinçli farkındalıkta erişilmezken, bilinçli zihne erişimi olmasıyla birincil süreç düşünmeden farklıdır. Yalnızca limitli şartlar altında bilinçli farkındalığımız birincil süreç düşünmenin ilkel doğasıyla bağlantıya geçer -rüyalarda, histerinin fiziksel semptomlarında ve sanatsal ifadelerin sembolizminde olduğu gibi.

Daha önceki satırlarda belirtildiği gibi, kişiliğin üç yönü ve bilinç arasındaki ilişki karmaşıktır. Birincil süreç düşünme bilinçsiz olan idin özelliği olarak görülüyordu. *Ego ve İd*'deki tanımlamalara göre Freud egonun büyük ölçüde bilinçli olduğuna ve süperegonun içeriğinin çoğunun da aynı zamanda bilinçli zihne açık olduğuna inanmaktaydı.

Freud'un psikodinamik modelindeki karmaşık ilişkiler çoğu zaman teoriyi görsel olarak temsil etme uğraşlarına yol açtı. Örneğin, ego ve süperegonun büyük oranda bilinçliyken idin olmadığı gözlemi, id altta olarak, ego ve süperegonun buzdağının tepesinde olduğu, sık kullanılan benzetmeye yol açtı (Şekil 5.1a'ya bakınız). Buzdağının suyun üzerinde olan kısmı bilinçli zihindir; su yüzeyinin altında *görülebilen* kısım bilinç öncesidir; idin saklandığı, buzdağının en altı yüzeyden görünmez -bu bilinçdışı zihindir. Her benzetme gibi, bu görüntünün sınırlamaları vardır -zihni dinamik süreçler yerine birbirinden ayrı kutulardan oluşur şekilde görme eğilimi en azından birisidir. Bir alternatif, Şekil 5.1b'de olduğu gibi kişiliği egoya baskı yapan güçler açısından tanımlamaktır. Burada, dürtülerin (id) güçleri, ahlak (süperego) ve gerçekliğin hepsinin ona yaklaşarak, egonun zihnin merkezinde olduğunu görebilirsiniz- ve çatıştıklarını. Kişiliğin bütünlüğünü koruman egonun sorumluluğudur. Bu görev kolay değildir ancak ego dünyayla etkileşime girdikçe gelişmeye devam eder. Bunu anlamak için, Freud'un kişilik gelişimi modeline bakmalıyız.

Psikoseksüel gelişim aşamaları

Hayatlarımızın aşamalardan geçtiği kavramı Freud tarafından icat edilmemişken (örneğin, Shakespeare "insanın aşamaları" olarak adlandırmıştır), Freud aşamalara dayalı insan gelişiminin ayrıntılı psikolojik modelini ilk olarak sunan kişidir. Bir anlamda aşamalar, hayatlarımızı günden güne, az çok devam eden bir ilerleme olarak deneyimlediğimizden, sezgi-karşıtı bir kavramdır. Doğum günleri, mezuniyetler ve diğer yapı taşı olaylar meydana gelir ancak zamanlamaları büyük ölçüde sosyaldir ve altta yatan psikolojik süreçleriyle hiçbir ilişkiye dayanmaz. Peki, Freud'u birbirinden ayrı aşamalar sonucuna ne ulaştırmıştır?

Freud'un gelişim modelini anlamak için, biyolojik dürtülere verdiği önemi akılda tutmak gerekir. Yaşam boyunca, davranışımız temel dürtüleri tatmin etme ihtiyacı tarafından motive edilir ancak Freud bu dürtülerin ifadesinin yaşamımız süresince değiştiğine inanmıştır. Doyumun merkezindeki nesneler ve böylece **doyum biçimi** değişir -yani, doyumun merkezinde olan beden bölümü. Bunu anlamak için, cinselliğin yalnızca genital uyarım olmadığını belirtmek önemlidir. Bedenin *erojen bölge* adı verilen pek çok bölgesi aracılığıyla ifade edilmektedir. Yetişkinler olarak biz bile derimizden haz alabiliriz -sıcak bir günde boynumuza uygulanan soğuk bir bez, bize güven vermek için kolumuza yumuşak bir dokunuş ve diğer pek çok deneyim. Ancak gelişim sırasında belirli noktalarda dürtü enerjisi belirli beden alanlarına (erojen bölgeler) odaklanacaktır. Freud farklı erojen bölgeleriyle bağlantılı olan doyum biçimindeki değişimin gelişim aşamalarını tanımladığını söylemiştir. Bu aşamalar, zihnin (ruh) işlevindeki değişimleriyle bağlantılı olan, dürtü (cinsel) enerjisinin ifadesindeki bu farklılıkları yansıttığından, *gelişimin psikoseksüel aşamaları* olarak adlandırılır. (Saldırganlık da ilişkili olduğundan, "psikoseksüel-saldırgan" daha doğru olabilir!) Hep birlikte, Freud ilk dördü çocuklukta ortaya çıkan beş aşama olduğu sonucuna varmıştır. Bu aşamalar kişilik gelişiminde merkezî bir rol oynar (aşamaların kısa bir özeti için Kutu 5.1'e bakınız).

doyum biçimi
Freud'un gelişim teorisinde, bireyin temel dürtüleri tatmin etme yolu- örneğin, *oral* dönemde ağız haz elde etmenin odak noktasıdır (emme, yemek yeme, ısırma yoluyla, vb)

Kutu 5.1 Freud'un gelişim teorisi

Freud gelişimi, her biri dürtülerin ifade edilişi ve doyuruluşu anlamında tanımlanan, bir dizi bağımsız dönem olarak görmüştür.

Yaş	Dönem ve haz odağı	Kilit konu
Doğum- 1½yaş	Oral-ağız	Ego oluşumunun başlangıcı: Ağlama, doyum ertelemeyi öğrenme, beden imajının gelişimi
1½-3 yaş	Anal-anüs	Ego gelişiminin devamı: Tuvalet eğitimi
3-5 yaş	Fallik - genitaller ve beden farkındalığı	Süperegonun gelişimi: Oedipal çatışma, ebeveyn özdeşleşmesi
5-ergenlik	Latent (gizil) - dürtüler bastırılır	Bastırma: Çocukluk amnezisi
Ergenlik-hayatın sonu	Genital-genitaller	Dürtülerin sembolik doyumu: İkincil süreç düşünme

Oral dönem

oral dönem Freud'un teorisinde, doğumdan yaklaşık 15 aylığa kadar olan, doyum odağının ağızda olduğu ilk aşama

İlk dönem, haz odağının ağız olduğu **oral dönem**dir. Yeni doğan bakımın hazlarıyla doyuma ulaşır: Öfke ve hayal kırıklığını ifade etmek için ağlar. Bu bağlamda, bakım yalnızca yiyecek kazanma aracı değildir -oral uyarım aracılığıyla hazzın birincil kaynağıdır. Yeni doğan bebek dürtüleri tarafından yönetilir -yani, doğumda yalnızca id mevcuttur. Anlık doyum ve istekle yerine getirmenin kaynaştığı birincil süreç düşünmenin sihirli güçleri tarafından baskılanan bir dünyadır. Yine de çocuğun çevresine bir ilgisi vardır ve incelemeleri de oral doyumla ilişkilidir -örneğin, eğer 6 aylık bir kız bebeğe yeni bir nesne verilirse, büyük olasılıkla ilk yapacağı şey onu ağzına koymaya çalışmaktır. Yeni doğanların dişleri çıktıkça, ısırma öfkeyi ifade etmenin bir yolu olur ancak aynı zamanda haz kazanmak için de kullanılır -örneğin benim (WEG) yeğenim beşiğindeki parmaklıkları çiğnerdi. Buna benzer gözlemlerden, Freud oral aktivitenin, doyumun birincil aracını sağladığı için bu kadar baskın olduğu sonucuna varmıştır, böylece oral dönemin baskınlığına dikkat çekmiştir.

Oral dönem ilerledikçe, ego gelişiminin başlangıcı meydana çıkar. Bunun bir yönü *beden imajının* gelişimdir -bireyin bedeninin çevrenin geri kalanından ayırt edilebilir şekilde farklı olduğunu tanıması. Örneğin, kızgın bir çocuk duvara eliyle vururşa, eli etkiyi hissedecektir ancak çocuk duvarı nasıl etkilediğinin farkında değildir. Buna karşın eğer çocuk eliyle kendi yüzüne vururşa, hem el hem de yüz etkiye maruz kalacaktır. Bu tür deneyimleriyle çocuk bedenin sınırlarını tanımaya başlar ve böylece benlik bilinci (ego) geliştirir. İkinci tür deneyim doyuma ulaşmada gecikmeleri içerir. İd yalnızca içsel dürtülerden sorumludur ve doyum arandığında, çocuk bunu şimdi ister! Ancak en dikkatli ebeveyn bile çocuğun hiç beklemeyeceği şekilde tepki veremez -böylece, kaçınılmaz olarak, çocuk doyumun anlık olmadığını öğrenir. İlk başta, çocuk başa çıkmak için birincil süreç betimlemeyi kullanacaktır -örneğin, ağlamasına annenin yanıt vermesini beklerken annenin göğsünün görüntüsünü anımsayarak. Bu uzun vadede yetersizdir ama çocuk aşamalı olarak doyuma götüren eylemleri başlatacağını fark eder. Yeni doğan uzmanları bazen 2 ay civarında "durulan" bebeklerden bahsederler (Leach, 1997). Bu zamandan önce, ağlamaları çoğu zaman amaçsız görünür -sanki bebeğin kendisi neden ağladığını bilmiyor gibi. Bu dönem sonrasında, daha sakin olmaya başlarlar ve ağlamaları daha özgül istekleriyle daha bağlantılı gibi görünür. Bu değişim ağlamanın, belirli ihtiyaçlara dikkat çekmek için üretken olarak kullanılabileceğini fark etmeyi yansıtıyor olabilir. (Örneğin, ebeveynler çoğu zaman "açlık"

ağlamasıyla "altını ıslatma" ağlamasını birbirinden ayırabilir.) Böylece doyumda gecikmeler sonuç olarak davranışın ihtiyaçların tatmin edilmesine yöneltilebileceğinin farkına varılmasına yol gösterebilir.

Oral dönemin anahtar deneyimlerinden biri *memeden kesmek*tir. Emzirme Freud'un zamanında normken, biberondan besleme bile çocuğa hem yiyecek hem de bakıcıyla yakın ilişki sağlar. Emzirme çocuğun anneye dokunmasına ve anneyi koklamasına, kalp atışını duymasına ve benzeri şeylere izin vermesiyle, özellikle yakındır. Memeden kesme ortaya çıktığında, çocuk tipik olarak bu yakın düzenli ilişkinin çoğunu kaybeder -mama sandalyesinde yemek aynı şey değildir! Freud bunun çocuğun hayatında ilk büyük kayıp olduğunu söyler ve bu hem doyum kazanmanın aciliyetini hem de çocuğun dış dünyaya karşı kendi farkındalığını etkiler. Aslında, Freud memeden kesmeyi, İncil'le ilişkili yiyeceğin bol olduğu ve hayatın mutlulukla dolu olduğu cennetten kovulma hikâyesinin kaynağı olarak görürdü.

Anal dönem

anal dönem psikoseksüel gelişimin ikinci aşaması (15 aydan 3 yaşa kadar); bu dönemde dürtü enerjisinin odağı sindirim yolunun alt kısmına kayar ve büyük çatışma tuvalet eğitimidir

Yaklaşık 18 ay civarında (aşamaların zaman sınırları net değildir), dürtü enerjisinin kaynağı kaymaya başlar. Ağız ve üst sindirim yolundan sindirim yolunun alt bölümüne olan dürtü enerjisinin değişimi **anal dönemi** simgeler. Doyum odağındaki değişim düşünüldüğünde, haz ilk olarak ortadan kaldırma sürecinden ve bununla ilişkili aktivitelerden gelir (dışkının tutulması dâhil). Bu aşama aynı zamanda çocuğun çevresiyle olan deneyimlerine dayalı olarak ileri ego gelişimini de görür.

Yeni doğanlar, yeni yürümeye başlayan çocuklar hâline geldikçe aşamalı olarak hem kendi bedenleri hem de çevreleri üzerinde daha fazla kontrol kullanırlar -emekleme, yürüme, ilgilendiği nesneyi tutma, benzeri. 2 yaşına geldiklerinde, dilin ilk başlangıcı dâhil olmak üzere, büyük gelişim gösterirler. Bu aşamada, büyük ihtimalle bir başka büyük zorlukla karşı karşıya gelirler -tuvalet eğitimi. (Yine, zamanlama kesin değildir; Freud'un gözlemlerinin büyük kısmını yaptığı Viktorya döneminde eğilim, günümüz kültüründe norm olandan muhtemelen biraz daha erken tuvalet eğitimini vermekti.)

Oral dönemde deneyimlenen doyum ertelemesiyle karşılaştırıldığında, tuvalet eğitimi idin istekleri ve dış dünya arasında daha büyük bir çatışma yaratır. Çocuk için, bağırsak hareketleri yoğun olarak tatmin edicidir. (Bu dönemde erojen bölge olarak anüsteki odağı hatırlayın.) Ek olarak, kendi dışkıları özel ilgi alanıdır -ne de olsa çocuğun kendi bedeni tarafından üretilir, böylece yakın bir bağ vardır. Çoğu ebeveyn, kendi dışkısıyla oynamak isteyen 2 yaşındaki bir çocuğa ya da dışkısının basitçe sifonla süpürülmesinin manzarasıyla cesareti kırılan çocuklara tanık olmuştur. Ebeveynler, şüphesiz, dışkıyı kokulu, pis ve mikrop yuvası olarak görerek, farklı bir bakış açısına sahiptirler. Ebeveynlerin tuvalet eğitimi hakkında talepler dayatması ölçüsünde, çocuk, id ve dış dünyalarının en önemli parçası arasında önemli bir çatışmayla karşılaşır: Seçim idin taleplerini önemsemekle ebeveynin taleplerini önemsemek arasındadır. İdi önemsemek, çocuğun dünyasında en önemli kişiler olan ebeveynlerin olumsuz tepkilerini riske almak anlamına gelir; ebeveynleri önemsemek bütün motivasyonun kaynağı olan idin isteklerini reddetmek anlamına gelir. Bu çatışmanın çözümü, sürecin zamanlaması ve ebeveynlerin durumu ele alış metoduna dayalı olarak, aşamalı ve göreceli olarak travmatik olmayan bir çözüm ya da yoğun ve fırtınalı olabilir. Eğer çocuk uzlaşmaya karar verirse ve ebeveynler ılımlıysa, çocuk aşamalı olarak öz kontrolün yararlı olduğunu ve düzen ve tertibin değerli olduğunu öğrenir. Eğer ebeveynler bu sonuca çok fazla vurgu yaparsa, çocuk kompulsif düzenlilik örüntüsü ve daha sonraki yaşamında ilişkili davranışlar oluşturarak titizlik ve disiplinle aşırı derecede ilgili olabilir. Diğer taraftan, eğer çocuk ebeveynlerinkiler yerine idin isteklerini önemsemeye karar verirse, çatışma büyük olasılıkla daha yoğun olacaktır. Eğer ebeveynler sert bir ceza uygularsa çocuk sonuç olarak şikâyet edecek ancak bu zayıflatılmış bir benlik bilinci (durumu kontrol eden ego değil ebeveynlerdir) ve büyük olasılıkla yaşam boyu otorite figürlerine (ebeveynlerin prototip olduğu) karşı bir küskünlük pahasına olacaktır. Diğer yandan, eğer ebeveynler çocuk direndiğinde pes ederse, çocuk hiçbir zaman tam olarak idin istekleriyle dış dünyanın gerçekleri arasında dengeyi öğrenemez. Bu yalnızca özensiz ve rahatına düşkün bir yetişkinle sonuçlanmakla kalmaz, egonun gelişimini de engeller.

Bu senaryolar Freud'un gelişim modelinin önemli özelliklerine işaret eder: Aşamaların sırası ve yaklaşık zamanlaması sabit ve evrenselken, her bireyin farklı deneyimleri olacaktır ve bunlara farklı tepkiler verecektir. Değişen derecelerde bütün çocukluk deneyimleri yetişkinlikteki kişiliği etkiler ancak duyguyla en çok dolu olanlar, özellikle çatışmalar yeterli derecede çözümlenmediyse büyük olasılıkla en etkili olanlardır. Eski bir deyişte söylendiği gibi "Çocuk insanın babasıdır." Gelişimin bu yönü diğer aşamaları ele aldıktan sonra tartışılacaktır.

Fallik dönem

Ego güçlendikçe, tuvalet eğitimi ve diğer deneyimlerin çatışmalarıyla başa çıkma aracılığıyla, yine doyum biçimindeki bir değişimle belirlenen çocuk üçüncü aşamaya doğru ilerlemeye başlar. **Fallik dönem**de (yaklaşık 3-5 yaşları arasında) doyum genitallere odaklanır. Freud'un zamanında (ve hatta bazen günümüzde), kısmen yetişkin terimleriyle yorumlandığı için, çocukluk cinselliği kavramı şok edici olarak görülürdü. Açıkça, küçük çocuklar hâlâ fiziksel olarak olgun değildir ve dürtünün ifadesi bir yetişkindekiyle aynı değildir. Ancak onlar da *gerçekten* doyum ararlar ve genital uyarım (bir örnek olarak) haz verici olarak deneyimlenir. Ebeveynler çocukların bu yaşta, diğer insanların bedenleri hakkında merakın yanında, genitalleri de kapsayan artmış bir beden farkındalığı gösterdiklerini görürler. Örneğin, 4 yaşındakiler birbirleriyle "doktorculuk" oynamak için kıyafetlerini çıkarabilir. Bir erkek çocuğu annesine penisi olup olmadığını sorabilir ya da bedenini görmek isteyebilir. Oğlanlar, yetişkin erkekler gibi uyku sırasında bazen ereksiyon yaşayabilir. Bir kız çocuğu aniden babası annesine ilgi gösterdiğinde kıskanç olabilir. Bütün bu davranışlar Freud'a genitallerin doyum odağı olduğunu göstermiştir -yani *fallik* (Yunanca'da penis sözcüğünden esinlenilmiştir) dönemi.

fallik dönem 3-5 yaşları arasına yayılan, doyumun genitallerde odaklandığı ancak yetişkin cinselliği şeklinde olmadığı, psikoseksüel gelişimin üçüncü aşaması

Oedipal çatışma Freud'un gelişim teorisinde, gelişen egoyu zorlayan fallik dönemle ilişkili büyük bir çatışma; bilmeden babasını öldürüp annesiyle evlenen Yunan Oedipus'un hikâyesinden esinlenerek isimlendirilmiştir

özdeşleşme Freud'un teorisinde, bir dürtü nesnesinin özelliklerini kişinin kendi egosuna dâhil edilmesini içeren savunma mekanizması

bastırma Freud'un teorisinde, dürtülerin, anı ya da düşüncelerin aktif olarak bilinçli zihinden engellendiği savunma mekanizması

Anal dönem gibi, fallik dönem de ego gelişimini zorlayan büyük bir çatışmayla ilişkilidir. Bu çatışma **Oedipal çatışma** adını alır ve bilmeden babasını öldüren annesiyle evlenen Yunan hikâyesi Oedipus'tan esinlenerek isimlendirilmiştir. Çatışmanın dinamikleri erkekler ve kızlar için farklı olsa da Freud Oedipal çatışma terimini her iki cinsiyete atfetmiştir. Başlangıçta, bazı analistler dişi versiyona "Elektra çatışması" (Başka bir Yunan efsanesi) adını vermeyi teklif ettiler ama Freud kendisi bu terimi kullanmadı (Freud, 1924'e bakınız). Oedipal çatışmanın merkezî odağı, bakım sağlayan kişiler olarak dürtü enerjisinin (ve sonuçta çekimin) odağı hâline gelen ebeveynleriyle bağlantıdır. Aile şartlarına bağlı olarak, anne genellikle birincil bakıcıdır ve böylece hem erkekler hem de kızlar için güçlü bir doyum kaynağı hâline gelir. Ancak çocuk büyüdükçe cinsel farklar hakkındaki farkındalık artar ve bununla birlikte cinsel kimlik algısı da artar. Kızlar ve erkekler için dinamikleri değiştirmeye başlayan da budur.

Erkek için anne (doyumun hâlihazırda birincil kaynağı olan kişi) bütün gelecek aşk ilişkileri için prototip olacak şekilde, daha yoğun arzulanır hâle gelir. Baba da doyum kaynağıdır ama şimdi aynı zamanda kıskançlık ve rekabet odağı da olur; böylece erkek çocuğunun babasına karşı duyguları *kararsızdır*, şefkat ve düşmanlık karışımıdır. Birincil süreçler anlamında, id anneyle birleşmeyi ve rakip olarak babayı ortadan kaldırmayı ister. Aynı zamanda ego babanın daha büyük ve daha güçlü olduğunun farkındadır ve çocuğun duygularına karşı misilleme yapabilir. Bu, babanın genitalleri kesme yoluyla çocuğun doyum kaynağını alabileceği şeklinde bir korku (hadım korkusu olarak adlandırılır) olarak ifade edilebilir. (Elbette, bu tür korkuların mantıklı olmadığını söylemek anlamsızdır -bu duygular kesin olarak bilinçdışı ve mantıklı olmayan bir seviyededir.) Böylece, egonun çözümlemek için zayıf şekilde donatıldığı, yoğun bir çatışma yaratılmıştır. Anneye olan çekimi reddetmek, aşk ilişkisi kurmak için daha sonra önemli olacak duyguların deneyimlenmesini önlemek içindir. Babaya karşı kıskançlıkla davranma girişiminde bulunmak hem duygusal hem de olası fiziksel ayrılmayı risk etmektir. (Çatışma, daha önce anlatılan Palumbo ve Gillman'ın sübliminal mesajlar çalışmasındaki "babayı dövmek yanlıştır" mesajının etkisinin temelidir -*Freud'un bilinç teorisi*'ne bakınız.)

Bu çatışmanın çözülmesi iki *savunma mekanizması*nın -kaygıyla başa çıkmada egonun kullandığı teknikler- benimsenmesiyle olur. Birincisi, bir çatışma nesnesinin kişinin kendi egosunun parçası gibi dâhil edilmesini içeren, **özdeşleşme**dir. Süreç, eski bir deyim olan "Yenemiyorsanız, onlara katılın" şeklinde ifade edilir. Babanın davranış örüntülerini ve değerlerini kazanarak çocuk hadım korkusuyla ilişkilendirilen tehdidi azaltmaya çalışır- gerçekte, "Eğer babam gibiysem, beni incitmeyecektir." Anne de gelecek çekimlerin modeli olarak özdeşleştirilir. 1920'lerde bir şarkının dediği gibi "Tıpkı sevgili yaşlı babamla evlenen kız gibi bir kız istiyorum!" Özdeşleşme çocuğun deneyimlediği çatışmayı azaltmada önemlidir ama aynı zamanda süperegonun gelişiminin tetiklenmesinde de önemlidir; süperegonun erken dönem değerleri kişinin ebeveynlerinden türetilenlerdir. (Daha sonra diğer sosyal değerler de bütünleştirilebilir.) Oedipal çatışmayla başa çıkmada ego tarafından kullanılan bir diğer mekanizma **bastırma**dır -çatışmayı bilinçdışına zorlamak ve böylece bilinçli zihnin korku ve çekimle-

rin farkında olmamasıdır. (Yetişkinler, çocuk olarak hiç böyle şeyler deneyimlemediklerini söyleyerek, Oedipal çatışma hakkındaki kavramını küçümsediğinde, Freud bunun basit bir bastırma kanıtı olduğunu savunurdu.)

Kızlar için Oedipal çatışma aynı şefkat ve rekabet duygularını içerir ancak nesneler tersine dönmüştür -şimdi anne rakiptir ve baba şefkat nesnesidir. Temel benzerliğe rağmen, farklı nedenlerden ötürü dinamikler biraz farklıdır. İlk olarak, yeni doğan için tipik olarak dürtü enerjisinin ilk nesnesi (odağı) olduğundan, anne daha büyük bir belirsizlik oluşturur. Aynı zamanda, kız çocuk anneye karşı olan kıskanç dürtülerinin fark edilmesinden korkarken, beden farkındalığının artması hem kendisinin hem de annesinin penisi olmadığını öğrenmesine yol açar. Erkek çocuğu penisini kaybetmekten korkabilirken (hadım edilme korkusu), kız çocuğu *zaten* kendisininkini kaybetmiş olmanın hayal kırıklığı hissini yaşar -*penis kıskançlığı* olarak tanımlanan suçluluk ve kayıp hislerine neden olur. Kız, annesinin de hadım edildiğini fark eder ve bu anneyle özdeşleşme hissini hızlandırır. Babaya olan şefkat ve anneye karşı duyulan belirsizlikle karşılaşan ego, erkeğinki gibi, çatışmayı çözmek için bir yol arar. Erkekte olduğu gibi, bu özdeşleşmeyi (baba gelecek sevgilileri için prototip, anne rol modeli olarak) ve *bastırmayı* (altta yatan dürtülerin bilinçli erişimini engelleyerek) içerir. Ancak Freud süreçteki dinamiklerdeki farklılıkların Oedipal çatışmayı kızlar için daha güç hâle getirdiğine inanır; bunu yetişkinlikte potansiyel olarak daha büyük itaatkârlık ve düşük öz saygı yaratacağını düşünür.

Oedipal çatışma kavramını destekleyici olarak, Freud hem klinik vakalardan hem de normal davranışın gözlemlerinden kanıtları kullanmıştır. Bu anlamda yaptığı bir gözlem araştırmacıları ümitlendirmeye devam etmektedir: Çocukluk amnezisi adı verilen olay. Tipik olarak bireyler 5 yaş öncesindeki hayatları hakkında ebeveynlerinden ileriki yaşlarda duydukları birkaç eksik hatıra ve hikâye dışında çok az şey hatırlarlar. Freud çocukluk amnezisinin Oedipal çatışmayla başa çıkmayla ilişkili bastırmaya bağlı olduğunu savunur. İlginç olarak, Kuzey Amerikalı ve Asyalılarla yapılan kültürler arası çalışmalar bu olayın evrensel olduğunu gösterir (Wang, 2003). Beyindeki nöronların miyelinleşmesinden bilişsel yapıdaki değişimlere kadar değişen diğer teoriler sunulsa da hiçbir mekanizma evrensel olarak kabul görmemiştir; kabul edilen, Freud'un bu temel olayı ilk fark etmiş olmasıdır. Freud aynı zamanda Oedipal çatışmayı bir aile içindeki çocuklar ("kardeş" denilen) arasında sık görülen çatışmaları açıklamak için de kullanmıştır. Bu sürtüşmelere *kardeş rekabeti* adını vermiş ve Oedipal çatışmanın farklı bir nesneye yönlendirilmesini temsil ettiğini savunmuştur (yani ebeveynden kardeşe).

Freud'un penis kıskançlığı ve dişi Oedipal çatışma tanımları daha genel olarak, yakın zamanda hem kadınlar hakkında olumsuz bakış açısı hem de aile yapısı hakkındaki dar tanımlaması nedeniyle ağır olarak saldırıya uğramıştır. Bu görüş açıkça Freud'un, hastaları (çoğunlukla ev hanımı olan kişiler) ve toplumu (çekirdek aileyi vurgulayan ve kadınları genellikle itaatkâr bir rolde tutan) hakkındaki gözlemlerine dayanıyordu. Ancak modern değerlendirmeler, bu tür örüntülerin sosyal nedenlere karşıt biyolojik nedenlere sahip olduğu görüşünü sorgulamıştır -ileride daha fazla tartışmayı garantileyen bir konudur.

Her iki cinsiyette de Oedipal çatışma hem süperegonun gelişimi için hem de cinsel kimliğin temelini ve aşk ilişkilerinin oluşumunu kurmakta önemlidir. Bu aşamadan önce çocuk ahlaki ilkelerin farkındadır ancak bu tür kurallar çevrenin bir parçası olarak görülür (Brenner, 1955). Örneğin, eğer bir çocuk kurabiye isterse, anne yakında mı diye bakar. Eğer öyleyse, çocuk kurabiyeyi almaktan çekinecektir; eğer yoksa çocuk devam edecektir. Yani, ahlak yakalanma anlamında değerlendirilir, doğru ya da yanlış değil. Özdeşleşmeyle değerler *içselleştirildiğinde*, süperegonun temelini oluştururlar. Şimdi çocuk kurabiyeyi alabilir ancak suçlu hissedecek ve belki de kabahatini yakalanmadan önce itiraf edecektir! Özdeşleşme olmadan, süperego gelişimi zayıf olur ya da hiç olmaz; Freud bunu psikopatik (hiç suçluluk ya da yanlış yapma hissi olmayan anti-sosyal davranış) davranışın kökeni olarak görmüştür. Özdeşleşme aynı zamanda net bir cinsel kimlik gelişimi ve sonraki ilişkilerde prototip aşk nesnesinin yaratılması için gereklidir. Özdeşleşme problemleri aşk ilişkisi kurmada yetersizliğe ya da ebeveynlerin yerine geçen kimseler olarak görülen otorite figürleriyle tekrarlanan başarısızlıklara yol açabilir. Eğer bastırma, Oedipal çatışmayı çözmeye çalışırken özdeşleşmeyle vurgulanırsa, yaşamın sonraki dönemlerinde sonuç, hayatı aşırı suçluluk ve kaygı tarafından baskılanan bir birey olabilir.

Freud'a göre, Oedipal çatışma kişilik gelişiminde en büyük zorluktu. Bunu çözümlerken başarısızlığa uğramak, tüm ilişkileri, fallik dönemin çözülmemiş çatışmaları olarak gören çarpıtılmış bir egoya neden olabilir. Freud hastalarının çoğunun problemlerini (cinsel çatışmalar, suçluluk ve kaygı) bu kaynaktan çıkıyor olarak görürdü. Sonuç olarak, çoğu insanın Oedipal çatışmayı psikolojik olarak (sosyal olana karşıt) tatmin edici bir şekilde çözmede başarısız olduğu kanısına varmıştır (Freud, 1924).

Latent (gizil) dönem

Oedipal çatışma başarılı şekilde çözülsün ya da çözülmesin, gelişimin zorunlulukları çocuğu 5 yaş civarında fallik dönemden latent döneme geçmeye zorlar. Ergenliğe kadar uzayan **latent dönem**de, dürtüler göreceli olarak pasif

latent dönem yaklaşık 5 yaşında başlayıp ergenliğe kadar uzayan, dürtülerin göreceli olarak pasif gözüktüğü, psikoseksüel gelişim aşaması

gözükür -böylece "latent" ya da gizli olarak görülürler. Kısmen, değişim Oedipal çatışmanın çözümünde bastırmanın kullanılmasına bağlıdır. Bu durum ide bilinçli erişimi engellediğinden, bunun sonucunda doyum *ikincil süreç düşünmeyle* ilişkilidir ve bu nedenden hiçbir zaman erken çocukluktaki doyum kadar doğrudan ya da acil değildir. Latent dönemde bastırılan dürtüler yeni doyum nesneleriyle yeni aktivitelere yönlendirilir. Böylece spor, hobiler, okul ve arkadaşlık, hepsi dürtülerin tatmini için fırsat sağlar. Aşırı öfke gibi latent dönem sırasındaki problemler, yetersiz bastırma ve/veya egonun dürtü enerjisini sosyal olarak kabul görmüş yollara yöneltmekte yetersiz olmasıyla ilişkili olabilir.

Genital dönem

genital dönem dürtü enerjisinin cinselliğin yetişkinlik ifadesiyle genitallerde odaklandığı, psikoseksüel gelişimin (ergenlikten başlayarak) son aşaması

Ergenliğin başlangıcında, cinsel olgunlaşmanın içerdiği fizyolojik değişimlerin kısmen tetiklediği dürtü enerjisinin yeniden ortaya çıkması mevcuttur. Bu noktada, birey, **genital dönem** adı verilen, gelişimin yetişkinlik evresine girer. Bu aşamada, dürtü enerjisi cinselliğin yetişkinlik ifadesiyle genitallerde odaklanmıştır. "Genital" kavramı kafa karıştırıcı olabilir ancak dürtü enerjisinin ifadesi, fallik dönemde görülen id ifadesinden farklıdır. Egonun *ikincil süreç düşünmeyi* kullanması, çeşitli şekillerde *sembolik* doyum için olasılıklara izin vererek iyi gelişmiş bir hâl alır. Sembolik ifade aynı zamanda kişiyi, bir aşk ilişkisi kurmak, çocuk sahibi olmak ve diğer sosyal açıdan kabul edilir şekillerde sorumluluk üstlenmeyi de kapsayan, sosyal etkiler tarafından cesaretlendirilir.

Garip bir şekilde, genital dönemin hayatın büyük bölümünü temsil ettiği düşünüldüğünde, Freud karşılaştırmalı olarak buna çok az dikkat etmiştir. İlk olarak, bunu çocukluğun çözülmemiş bir Oedipal çatışma gibi kalıntılarıyla yüzleşmeye çalışma dönemi olarak görmüştür. Bu dönemin temel görevi kişinin kendisini ebeveynlerinden ayırmasıdır. "Yalnızca bu ayrışma gerçekleştirildikten sonra kişi [birey] çocukluğa son verebilir ve böylece sosyal toplumun bir parçası olabilir" (Freud, 1924, s.346). Freud genital dönemi bireyin olgunluğa ulaştığı, gelişimin son periyodu olarak görürdü. Hastalarının gelişimdeki problemlerin etkisinin örneklerini izlemek pek çok örnek sağlarken, başarılı gelişimin sonuçlarının ne olacağı hakkında göreceli olarak çok az şey söylemiştir. Bu, göreceğimiz gibi psikodinamik teorinin, Erik Erikson gibi diğer teorisyenlerin göstermeye çalıştıkları bir yönüdür.

Kendiniz deneyin

Kısmen, Freud gelişim aşamalarını (özellikle erken aşamaları) davranışsal gözlemlerine dayanarak tanımlamıştır. Eğer yapabilirseniz, küçük çocukları davranışları tanımlarına uyuyor mu diye gözlemleyebilirsiniz. Aynı zamanda, eğer mümkünse, ebeveynlerinize ya da diğer aile üyelerine çocuk olarak kendi davranışlarınız hakkında sorular sorun. Freud'un tarif ettiği herhangi bir davranışı sergilemiş misiniz? Örneğin, bebek olarak, hiç dışkınızla oynamış mısınız? (Kulağa tiksinti uyandırıcı gibi gelse de nadir değildir!) Hiç kendi cinsinizdeki ebeveyninizi taklit etmiş misiniz? Ergenliğe girdiğinizde birisinden "hoşlandınız mı"? Freud neden yaptıkları hakkında doğru olmadan, çocukların yaptıkları hakkında haklı olabilir mi?

Gelişim basamaklarında saplanıp kalma (fiksasyon) ve gerileme

saplanıp kalma (fiksasyon) psikoseksüel gelişimin belirli bir aşamasıyla ilişkili, o doyum modundaki tercihle sonuçlanan, dürtü enerjisinin tamamlanmamış boşaltımı

Gelişimin zorluklarını çözmede başarısızlık **saplanıp kalmayla (fiksasyon)** sonuçlanır -belirli bir durumla ilişkili dürtü enerjisinin tamamlanmamış boşaltımı. Bu, eğer bir dönem sırasında çocuk ya çok az ya da çok fazla doyuma ulaşırsa ortaya çıkar. Az doyuma ulaşma eksik olan şey için bir arzuya neden olarak bireyin dürtüyü tatmin etmesi için fırsat sağlamaz. Örneğin, memeyi emmek için fırsat verilmeyen bir yeni doğan daha sonra oral olarak saplanıp kalacaktır. Diğer yandan, aşırı düşkün olan bir çocuk, her aşamayla ilişkili olan zorluklarla karşılaşmayacak ve gelişiminde ileri gitmek için gönülsüz olacaktır. Örneğin, hâlâ emzirilen 2 yaşında bir çocuk ya biberon ya da emzik verilen bir çocuk, herhangi bir hayal kırıklığında, daha sonra oral evrede saplanıp kalacaktır. Fiksasyon karşılıklı olarak **gerilemeyle (regresyon)** -genellikle stres altında daha önceki bir doyum moduna geri gitme eğilimi- ilişkilidir. İde doğrudan eri-

şim yetişkinlerde bastırmayla kesildiğinden, gerileme doyumun *sembolik* formlarında görülür. Örneğin, oral olarak takıntılı bir kişi aşırı dondurma yiyebilir, sigara içebilir ya da tırnaklarını yiyebilir ya da sarhoş olabilir ya da... (olasılıkların listesi oldukça uzundur). Fiksasyon aynı zamanda, kişinin fanatik sigara karşıtı ya da ağzına içki koymayan bir kimse olması gibi doyumun *reddedilmesi* şeklinde de ifade edilebilir.

gerileme Freud'un teorisinde, bireyin daha önceki bir doyum modunun özelliklerine geri gittiği savunma mekanizması

Her aşama o aşamadaki dürtü enerjisinin odağını temsil eden, kendi türünde fiksasyon gösterir. Örneğin, anal dönemde hem aşırı katı hem de aşırı toleranslı tuvalet eğitimi fiksasyonla sonuçlanabilir. İlerleyen yaşlarda, bu durum, giyecek ya da yaşam alanlarında aşırı pasaklılık, karışıklık içeren aktiviteleri tercih (örneğin, yemek yapma ya da resim) ya da paraya (Freud tarafından dışkı için bir sembol olarak görülmüştür) düşkünlük şeklinde görülebilir. Anal yadsıma kıyafet ve çevrede zorlayıcı tertiplilikte, düzen içeren aktivitelerde (kitapları düzenleme gibi) bir tercih, cimrilik ya da mali konulardan kaçınma olarak görülebilir. Fallik fiksasyonlar, daha sonra ebeveynlerden psikolojik olarak ayrılamama olarak sonuçlanan, Oedipal çatışmanın çözümündeki başarısızlıklarla ilişkilidir. Patronu, trafik memurları ve diğer otorite figürleriyle sürekli tartışan bir adam, fallik fiksasyon gösterir -baba figürünü baskılama çalışır. Aşırı itaatkâr olan bir adam, hâlâ meydan okumaya cesaret edemediği babasına uyum sağlıyordur. Bir kadın için, fallik fiksasyon baştan çıkarıcılık ve yaşlı erkekleri tercih (annenin yerine geçmeye çalışmak) ya da erkeklere baskın olma arzusu (sembolik olarak kendisini reddeden babayı hadım etme) şeklinde ifade edilebilir. Freud bu tür temaları Ölümcül Cazibe gibi bir filmde görebilirdi. Dürtülerin doğrudan ifadesinin bastırıldığı latent dönemde, fiksasyon dürtüleri ilgilendirmeyen davranışlarla sonuçlanır -örneğin, fedakârlık davranışları.

Fiksasyonun rolüyle ilgili ilginç bir yön Freud'un kariyer tercihleriyle ilişkilendirme şeklidir. Sonradan gelen pek çok teorisyen gibi Freud kariyer tercihlerinin, en az yetenek kadar kişiliği yansıttığına inanırdı. Örneğin oral fiksasyon, oral davranışla ilgili kariyerlere yol açacaktı -şarap tadımcısı, yazar, satıcı ve hatta üniversite profesörü. Anal dönemde fiksasyon, titizlik ve bağırsak hareketleri üzerindeki vurgusuyla, dağınıklık, düzen ve/veya parayla ilgili kariyerlere yol açar. Bunun sonucunda, bankacı, muhasebeci, ressam, hijyen memuru -hepsinin anal fiksasyonu yansıtan kariyerleri vardır. (Kimya ya da biyolojide laboratuvar araştırması, dağınık prosedürlerle birlemiş hassaslık gereksinimleriyle, hem tolerans hem de yasıma sunuyor gibi gözükür!) Fallik dönem beden imajı, cinsellik ve/veya otorite figürlerini içeren kariyerlere önderlik eder. Bunun sonunda, profesyonel modeller (ve onlarla çalışan fotoğrafçılar) askerler, polis memurları ve hatta hayat kadınları gibi fallik fiksasyona dayanan bir tercih yapmışlardır. Latent dönemde bastırmanın etkisi dürtülerin dolaylı olarak ifade edilmesi anlamına gelir. Sonuç olarak, din adamı, hayır işi organizatörü ya da sosyal çalışmacı gibi dürtü tatminiyle ilgisiz gözüken kariyerler, latent dönemde fiksasyona uğramış kişiler için olası tercihlerdir.

Bu bağlantıların insanları rahatsız eden bir yönü bağlantıların pek çoğunun belirli olmayan doğasıdır. Bu, Freud'a göre, yetişkinin bilinçli zihni altta yatan dürtülere doğrudan erişime kapalı (bastırmayla) olduğundan, kaçınılmazdır. Sonuç olarak dürtüler, rüyaların açık içeriğinde ya da kariyer seçiminde, her zaman *sembolik* şekilde ifade edilirler. Aslında, Freudyen bir bakış açısından, yetişkin eylemleri ve ilgileri, *ikincil süreç düşünme*ye dayalı olarak, *yalnızca* sembolik şekilde düşünülebilir. Farklı olan şey, davranışın adaptif ya da patolojik olma derecesidir. Kılıç koleksiyonu (fallik semboller) yapan adamın çözülmemiş Oedipal çatışması olabilir ancak başa çıkma metodu,psikojenik türde iktidarsızlık geliştiren kişininkinden daha işlevselidir.

Fiksasyon ve gerileme hakkında başka noktalara da değinilmelidir. İlk olarak, bu örüntülerin var olduğunu öne sürerken, Freud bir değer yargısına varmıyordu. Örneğin, bir kariyerin belirli bir fiksasyonu yansıttığı için arzu edilmez olduğunu *söylemedi*. Temel noktası, davranışın hiçbir zaman rastgele olmadığı ve sonuç olarak kariyer tercihi gibi davranışların basit anlamda bireyin gelişimsel geçmişini yansıttığıydı (ve patoloji olaylarında, altta yatan çatışmanın doğası hakkında ipucu verebileceği). İkinci olarak, bu tür ilişkileri, tüm davranışların mutlaka temel dürtülerle ilişkili olduğuna dair kanıt olarak gördü- bu tür motive edici güçlerle herhangi bir bağlantıdan uzak görünen eylemler bile. Yetişkinlerde ifade sembolik olduğundan, davranışı motive edenin ne olduğu konusunda *bilinçli hiçbir farkındalığımız* olmadığı gerçeği, hiçbir şekilde bağlantıyı geçersiz kılmaz. Aslında, Freud bu tür bağlantıların, egoyu bizi motive eden şeylerin tehdit edici etkilerinden korumak için, bilinçdışı olması *gerektiğini* savunmuştur. Bunu anlamak için, kaygı kavramına ve zihnin onunla başa çıkmak için kullandığı metotlara bakalım.

Kaygı ve savunma mekanizmaları

kaygı öze yapılmış tehditle ilişkili olumsuz duygu durumu; Freud'un teorisinde, bir dış tehlike ya id ya da süperegonun isteklerinin sonucu olarak, ego başa çıkamadığı bir uyaran girişiyle karşılaştığında artar

Daha önce de gördüğümüz gibi, yetişkin kişiliği id, ego ve süperegodan oluşur. Birleştirici olarak ego; id, süperego ve dış dünyanın ıraksak istekleriyle mücadele etmek zorundadır. Bu istekleri karşılamak en iyi zamanda basit değildir ve pek çok koşul (önceki dönemlerden çözülmemiş çatışmalar ve dış tehditler gibi) egonun görevini daha da güç hâle getirebilir. Bu tür koşullarda, ego kaygı yaşayabilir. Kaygı, ego başa çıkamadığı bir durumla karşılaştığında artar. Bu durum, savaş koşullarında sivil yaşam gibi dış bir tehlikenin sonucu olabilir ya da id ya da süperegonun istekleriyle ilgili içsel bir tehdide bağlı olabilir. Ego, idin içindeki dürtüleri bilmekte yetersiz olduğundan, tatmin olmamış id dürtülerinin bilinçli farkındalığa hamlesi, kaygıyı tetikleyebilir. Benzer şekilde, süperegonun ahlaki istekleri, idin doyumunun en azından önerilmesiyle suçluluk ve kaygı yaratacak şekilde aşırı olabilir. Sonuç olarak, isteklerin çeşitli şekilleri, kendisini koruması gereken egonun, bütünlüğünü tehdit edebilir.

Freud kaygıyı, bu olayı anlayacak bir yol bulmaya çalışarak, birkaç kez yazılarında ele almıştır. *Kaygı Problemi*'nde (1926) konu hakkındaki olgun görüşlerini sunmuştur. Freud kaygının biyolojik temelli olduğuna ve adaptif bir mekanizma olarak amaçlandığına inanıyordu -kaygının potansiyel olarak baskın bir duruma karşı egoyu uyaracak şekilde hizmet etmesiyle. Ancak egonun sınırlı seçenekleri vardır: İd'in doyum için arzusunu tamamen görmezden gelemez ya idi ya da dış dünyayı göz ardı ederek, süperegonun tüm kararları vermesine izin veremez (örneğin, başkalarını incitmek yanlış olabilir ancak kişinin hayatı tehlikedeyse?). Bunun sonucunda, ego, çatışan isteklerle ve aynı zamanda bunların farkındalığının yarattığı kaygıyla bir şekilde başa çıkmalıdır. Başa çıkmanın bazı türleri rüyalar, fanteziler ya da histerinin fiziksel semptomları gibi *birincil süreç düşünme*nin tersini içerir. Ancak bu tür metotlar, dış gerçekliği görmezden gelmesiyle zayıf bir egonun işaretleri olarak görülürdü.

Daha yaygın olarak, ego, fikirleri bu bölümde daha sonra tartışılacak olan, kendisi de tanınmış bir psikanalist olan Freud'un kızı Anna tarafından uydurulmuş bir terim olan, savunma mekanizmalarına başvurur (A. Freud, 1936). **Savunma mekanizmaları**, ego tarafından, kendisini kaygı ve ona yol açan tehditlerden korumak için kullanılan tekniklerdir. Bu tür tekniklerden bir dizi bulunmaktadır ve sıklıkla ego tek bir mekanizma yerine bunların bir kombinasyonunu kullanır. Savunma mekanizmaları hakkında not edilmesi gereken bazı temel noktalar vardır:

savunma mekanizması Freud'un teorisinde, ego tarafından, kendisini kaygı ve ona yol açan tehditlerden korumak için kullanılan teknikler; pek çok psikolog bu terimi, kökenlerinin Freudyen yorumunu desteklemeden, davranış örüntülerinin tanımlamaları olarak özel savunmalar için kullanır

- Savunma mekanizmaları bilinçdışında işlerler -aksi takdirde, egoyu kaygının kaynağı olan çatışmaların farkındalığından korumakta başarısız olurlar;
- Çoğu savunma mekanizması (bastırma istisnası dışında) tipik olarak sembolik doyum ya da bir telafi nesnesini ilgilendirecek biçimde bazı dolaylı yollardan doyuma izin vererek işlerler; idin isteklerini azalttığı ölçüde bu yararlı bir strateji olabilir;
- Egoyu korumada etkili olmak için, savunma mekanizmaları gerçekliği çarpıtmalıdır (doyum yalnızca dolaylı olduğu için).

Bu faktörlerin sonuçlarını ele almadan önce, birkaçı zaten önceden bahsedilen, bazı özel savunma mekanizmalarını gözden geçirelim.

Kutu 5.2 Bastırma ve kurtarılan kötüye kullanım anıları

Freud'un teorisinde temel bir kavram davranışlarımızın bilinçdışı süreçlerden etkilenebileceğidir. Freud histeriden mustarip hastaları tedavi etmeye ilk başladığı zaman, çoğunun çocukken cinsel olarak kötüye kullanıldığını ancak travmanın hatıralarını bastırdıklarını keşfetmiştir. Bilinçli zihin olayları hatırlayamasa da bilinçdışında bir seviyede, travma hastanın semptomlarından sorumluydu. İlk olarak hipnozu, daha sonra serbest çağrışım ve diğer prosedürleri kullanarak, Freud hastalarına bu bastırılmış hatıralara ulaşmalarına ve böylece kötüye kullanımın psikolojik etkisiyle başa çıkmalarına yardım etmeye çalıştı. Bunun sonucunda, travmatik olayların, özellikle cinsel kötüye kullanımın, anılarına yeniden erişim kazanmak başlangıçta psikanalitik terapinin temel bir parçasıydı.

Ancak Freud daha sonra hastalarının ilişkilendirdiği şeylerin çoğunun gerçek kötüye kullanım olayları değil gerçekte fanteziler olduğu sonucuna vardı. Hem orijinal yorumu hem de teorisindeki sonradan gelen değişim, tartışma konusu olmaya devam ediyor. Konu, bazen tek kanıtın suçlayanın kurtarılmış hatıraları olan, kötüye kullanım davalarında özellikle önemli hâle gelmiştir. Böylece, kilit bir soru, terapi sırasında geri getirilen kötüye kullanım hatıraları ne kadar doğrudur?

Bastırmayı destekleyen kanıtlar

Bastırmayı ilgilendiren genel kanıtlar haricinde, özellikle cinsel kötüye kullanma için amneziyi araştıran bir dizi çalışma vardır. Tipik olarak, çocukluk hatıralarında boşlukların kötüye kullanım kurbanlarında yüksek oranda ortak olduğunu bulmuşlardır (Briere ve Conte, 1993; Herman, 1992). Daha şaşırtıcı kanıtlar, Williams (1994a, b) tarafından yapılan daha yakın zamanlı bir çalışmadan gelmektedir. Hastane kayıtları üzerinde çalışarak, Williams 17 yıl önce cinsel istismar nedeniyle tedavi görmüş kadınların izini sürmüştür. Dikkat çekecek şekilde, çoğu daha sonraki kötüye kullanım olayları dâhil diğer travmatik hatıraları hatırlasa da %38'i amnezikti. Bunun sonucunda cinsel kötüye kullanımın bastırılmasının meydana gelebileceği sonucuna ulaşmak mantıklıdır. Ancak terapi sırasında hatırlama ne olacak? Bu tür olaylar terapinin sonucu olarak doğru bir şekilde hatırlanabilir mi?

Kurtarılan hatıralar ve yeniden yapılandırma

Terapötik hatırlamanın temel önermesi, eğer bastırmanın üstesinden gelinirse, hatıraların orijinal formunda var olduğudur. Ancak bellek, basit bir hep-ya da-hiç süreci değildir; bunun yerine bazen bağlam ya da diğer faktörlere dayanarak olayları *yeniden yapılandırırız* (Bölüm 4'e bakınız). Hatta bu durum hiç olmamış olayları hatırlamaya kadar uzanabilir. Örneğin, yanlış olaylarla (çocukken alışveriş merkezinde kaybolmak gibi) birlikte, gerçek olayların ayrıntıları verildiğinde (aile üyelerinden alınan) üniversite öğrencilerinin %25'i yanlış olayı gerçek gibi hatırlamıştır (Loftus, 1997; Loftus ve Pickerel, 1995)! Ek olarak, gerçek olayların hatırlanması seyrek olarak tamamen doğrudur. Neisser ve Harsh (1992) üniversite öğrencilerinden *Challenger* Mekiği faciası zamanında, bunu nasıl ve nerede duyduklarını tarif etmelerini istedi. Üç yıl sonra tekrar yürütüldüğünde, %50 çoğu ayrıntıda hataliydı (nerede oldukları ya da kiminle oldukları gibi) ve %25 tamamen yanlış yanıt verdi! Orijinal notları gösterildiğinde bile, öğrenciler itimatsızlıkla tepki verme eğiliminde oldular! Sonrasında, eleştirmenler kötüye kullanım hatıralarının muhtemelen terapide ipucu verilmesinden kaynaklanarak, güvenilmez olabileceğini savundular. Ne yazık ki, laboratuvar durumlarının gerçek travmaların hatıralarıyla eş olup olmadığı net değildir ve bazen, kurtarılmış hatıraları olan insanların kontrol gruplarına oranla bellek bozulmalarına daha meyilli olduğu zamanlardaki gibi, laboratuvar sonuçları tutarsız olabilir (Clancy ve ark., 1999).

Hangi sonuca varabiliriz?

Cinsel kötüye kullanım, özellikle çocuklarda, ciddi bir konudur. Kötüye kullanan kişilerin kurbanlarının itibarını zedelemeye çalıştıklarını biliyoruz (Herman, 1992) ve aynı zamanda kötüye kullanımın bazen daha sonraki bir zamana kadar rapor edilmediğini de biliyoruz (Delmonte, 2000; Williams ve Banyard, 1999). Bunun sonucunda, yıllar sonra ortaya çıksalar bile raporlara ciddiyetle yaklaşmak önemlidir. Aynı zamanda, hatıraların her zaman doğru olmadıklarını ve terapistlerin bazen yanlış ifadelere ipucu verdiğini biliyoruz. Gerçekte, ABD ve İngiliz terapistleriyle yapılan bir çalışma, %94'ünün bunun olabileceğine inandıklarını göstermiştir -büyük çoğunluğunun hastalarının hatıralarının doğru olduğuna inandıklarını söylemelerine rağmen (Poole ve ark., 1995)! Aslında, Geraerts ve ark., (2009) ve McNally ve Geraerts (2009) kurtarılan hatıraların doğru *ya da* yanlış olabileceği şeklinde kanıt bulmuştur. Sonuçta, tamamlayıcı delil olmadan, kurtarılan hatıraların doğru ya da uydurma olduklarını kolayca söyleyemeyiz. Bu probleme ek olan, terapiye gitmesi beklenen kişilerin bastırılmış çocukluk kötüye kullanımı hatıraları sahibi olması olasılığının yüksek olmasıdır -böylece, belki de onlara sahte hatıralar için terapötik olarak ipucu sunulmaktadır (Rubin ve Boals, 2010). Ost'un (2003) belirttiği gibi, bu konuyu inceleyen karşıt gruplar arasında bir "ortak payda" bile yoktur. Sonuç olarak, hem bu konu hem de yarattığı ikilemler bir süre daha çözümsüz kalacaktır.

Bastırma, id dürtülerinin bilinçdışı seviyede engellenmesi, savunma mekanizmalarının en ilkelidir. Freud bastırmayı evrensel olarak görse de (fallik dönemden latent döneme geçişte), bir savunma olarak oldukça sınırlı olduğunu düşünmekteydi. Temel güçlük, hiçbir doyumun ortaya çıkmaması nedeniyle, kullanımına neden olan ihtiyaçları çözmekteki başarısızlığıdır. Daha da kötüsü, doyumun artan baskısına karşın engellemeyi korumak için önemli ölçüde zihinsel enerjiye ihtiyaç duyar. Bir demlik kaynayan su benzetmesi kullanılabilir: Buhar oluştukça, demliğin kapağını kaldırmaya başlar. Kapağın üzerine bir ağırlık koymak yardımcı olacaktır ancak zamanla daha büyük bir ağırlık gerekli olana kadar basınç artacak ya da kapak uçacaktır. Benzer şekilde, başka bir yanıtın yokluğunda bastırmayı korumak, muhtemelen diğer yaşam aktivitelerine harcanması gereken bu zihinsel enerjiyi gittikçe daha fazla kullanacaktır. Ego altta yatan baskıların farkında olmadığından, kaynağını anlamadan yorgunluk deneyimler. Böylece, depresyon Freudyenler tarafından aşırı yorgunluğun sonucu olarak görülür. Bastırma aynı zamanda altta yatan çatışmaların bilinçli farkındalığa sızmasını tetikleyebilecek hatıraların engellendiği zaman olduğu gibi, gerçekliğin çarpıtılmasına neden olabilir. (Travmatik hatıraların bastırılabileceği ve daha sonra kurtarılabileceği kavramı son yıllarda büyük bir tartışma kaynağı olmuştur- Kutu 5.2'ye bakınız.)

yer değiştirme
psikanalizde, dürtü enerjisinin bir nesneden yedek nesneye yeniden yönlendirilmesini içeren savunma mekanizması

Yer değiştirme, dürtü enerjisinin yedek bir nesneye yönlendirilmesi, en yaygın savunma mekanizmalarından biridir ve tipik olarak dürtülerin doğrudan ifadesinin çok fazla tehdit edici olacağı durumlarda, süperegonun itirazına ya da orijinal nesneyle ilişkili gerçekçi bir tehdide bağlı olarak kullanılır; bu tür durumlarda, yedek bir nesne arama eğiliminde oluruz. Örneğin, fazla mesai çalışmanız istendiğinde patrona bağırmak kovulmanızla sonuçlanabilir; bunun yerine, işi tamamlar sonrasında eve araba dönerken birisinin yolunu kesebilirsiniz! Ya da Mary'den hoşlanan bir ergen, kız onu reddettiğinde, hiç ilgisi olmamasına rağmen Sally'ye çıkma teklif edebilir. (Klasik bir çizgi filmde, bir adam araba kullanırken hız cezası alır. Memura bağırmak yerine eve gider ve karısına bağırır; kadın sonrasında oğullarına bağırır; çocuk ailenin köpeğini tekmeler, köpek dışarı çıkar ve polis memurunu ısırır!) Her durumda, dürtü enerjisinin yedek bir nesneyle yer değiştirmesi söz konusudur. Yer değiştirmeyle ilgili problem, tabii ki, yedek nesnelerin orijinal nesneyle ilişkili olmamasıdır. Böylece, yer değiştirme dürtü enerjisinin boşaltılmasına izin verirken, bunu yaparken açıkça gerçekliğin çarpıtılmasını içerir.

Özdeşleşme dürtü nesnesinin özelliklerinin kişinin egosuyla birleştirilmesini içerir. Oedipal çatışmayla ilişkili olarak belirtildiği gibi, özdeşleşme başlangıçta genellikle kişinin ebeveynleriyle ortaya çıkar; daha genel olarak hayran olunan ya da korkulan kişilerde ortaya çıkar. Örneğin, rehineler kendilerini rehin alan kişilerin bazı değerlerini sahiplenebilir. Daha tehlikesiz bir biçimde, küçük bir çocuk televizyonda gördüğü süper kahramanı taklit edebilir. Cinsel ya da agresif dürtüleri doğrudan ifade edemediğimiz zamanlar, bu tür dürtülerin kabul edilebilir olduğu bir figürün görünüşünü benimseyebiliriz. Filmlerde, kitaplarda ya da oyunlarda, bir karakterle özdeşleşme *katarsis* -dürtü enerjisinin dolaylı olarak boşaltımı- adı verilen bir gevşeme sağlayabilir. Özdeşleşme Oedipal çatışmanın çözümü için gerekliyken ve ahlaki değerleri öğrenmenin bir yolu olabilirken, birleştirilen değerler ego tarafından serbestçe üretilmediğinden, yine de gerçekliği çarpıtma riski doğurabilir. Sanrısal bozukluklar gibi aşırı durumda, özdeşleşme kişinin kendi benliğinin yerini alabilir -örneğin, İsa olduğuna inanan kişilerde olduğu gibi (Rokeach, 1981'e bakınız).

Gerileme, stres şartları altında daha önceki bir dönemin davranışsal özelliklerine geri dönmek, daha önce de belirtildiği gibi fiksasyonla yakından ilişkilidir. Bastırma gibi, gerileme oldukça ilkel bir savunma mekanizmasıdır. Tuvalet eğitimi verilmiş 4 yaşında bir çocuk, örneğin, bir kardeşin doğumunun ardından yatağını ıslatmaya başlayabilir: Ebeveyn ilgisi için rekabet stresiyle karşılaşınca, çocuk daha önceki bir döneme geriler. Teslim tarihine yetişmek için çalışırken, sigara içen bir kişi daha da fazla sigara içmeye başlayabilir -oral gerilemenin bir çeşidi. (Freud'un kendisinin de ciddi bir puro içicisi olduğunu kaydetmek ilginçtir. Bir keresinde bunun sembolik anlamı sorulduğunda, açıkça etkiye yanıt vermiştir, "Bazen bir puro fallik bir semboldür, bazen yalnızca bir purodur. Bu yalnızca bir purodur!") Aynı durumla karşı karşıya kalan ancak oral olarak değil de anal olarak fiksasyon yaşayan başka bir kişi, biraz doyum alma aracı olarak masasındaki her şeyi yeniden düzenlemek için zaman harcayabilir. Bu davranışlar bir tür doyum sağlayabilir ancak davranışlar bir noktaya kadar uygun olmadığından, gerçekliğin bir çarpıtmasını temsil ederler. Freud gerilemenin ciddiyetinin gerilemenin aşamasına ve tepkinin ilkelliğine bağlı olduğunu savunurdu. Örneğin, felaket kurbanları bazen cenin pozisyonundaki bir yeni doğan gibi top şeklinde kıvrılırlar -gerilemenin ağır bir şekli. Sonunda, gerileme sınırlı bir değerdedir: Kişi aşamalarda ilerledikçe erojen bölgelerde bir kaçınılmaz değişim olduğundan, daha önceki bir aşamadaki doyumu orijinal şeklinde yeniden deneyimlemek mümkün değildir.

ussallaştırma
Freud'un teorisinde, kişinin davranışı gerçek neden yerine, ego için kabul edilebilir bir neden sunarak açıkladığı savunma mekanizması

Ussallaştırma belki de en ilginç savunmalardan biridir; davranış için gerçek neden yerine *kabul edilebilir* bir neden sunmayı içerir (diğer insanların onayı sayesinde ego için kabul

edilebilir olması başka bir ilgi konusudur). Ussallaştırma içine girdiğimizde, eylemlerimizi meşrulaştırmaya çalışırız. Örneğin, flört davranışı sergileyen bir kişi, "Yalnızca arkadaşça davranıyordum." diyebilir. Ussallaştırma, bir davranışı haklı çıkarmak için diğer savunmalarla birleştirilebilir. Örneğin, masasını düzenlemek için zaman kaybeden bir kişi "Ancak her şey düzenli olduğunda daha iyi çalışırım." diyebilir. Bu aslında genel olarak doğru olabilir-ancak *teslim tarihinin stresiyle karşılaşıldığında* bunu yapmak için gerçek neden anal döneme gerilemeyle biraz doyum almaktır! "Beyaz yalanlar" bu tür savunmayla benzerlik sağlar: Bir beyaz yalan söylendiğinde, hem yalan söyleyen kişi hem de yalan söylenen kişi bunun doğru olmadığını anlayabilir ancak sosyal olarak yalanın devamını uygun bulabilir. Ussallaştırma kişiyi eylemlerinin gerçek motivasyonlarının farkına varmaktan alıkoyduğundan, gerçekliğin bir çeşit çarpıtılmış hâlini temsil eder. Aynı zamanda insanların kendi davranışları hakkında yaptıkları "mantıklı" analizlere karşı kişinin dikkatli olması gerektiğini ortaya koyar. Ego mantıklı düşünceye muktedirken, ussallaştırma potansiyeli mantığın tarafsızlık dışında anlayışlara da hizmet edebileceği ancak yine de egonun bunun gerçekleştiğinin farkına varamayacağı anlamına gelir.

Yüceltme Freud'un egoyu korumanın ötesinde olumlu bir görevi olduğunu düşündüğü birkaç savunmadan biridir ve dürtü enerjisi sosyal olarak arzu edilen yaratıcı bir aktiviteye yönlendirildiğinde ortaya çıkar. İşleyiş şekli olarak yer değiştirmeye benzese de sonuçlar üzerindeki sınırlamalar açısından farklılık gösterir. Örneğin, evli bir kişiyi çekici bulan bir sanatçı cinsel enerjisini kişinin güzel bir heykelini yapmaya yönlendirebilir. Bir müzisyen, öfkeli enerjisini yeniden kanalize ederek, savaş zamanında vatansever bir marş yaratabilir. Yüceltme sosyal olarak değerli bir ürünle sonuçlanması nedeniyle yararlıyken, aynı zamanda sınırlıdır: Doyum çok dolaylı olduğundan, idin isteklerini tamamen tatmin edemez. Ek olarak, bir ressam, müzisyen ya da başka bir üretici olmak için belirli beceriler gerektiğinden, tüm bireyler için çalışan bir mekanizma değildir. Yine de Freud'un,yüceltmenin desteklediği yaratıcı aktivitenin nevrotik kaygıya basit bir tepkiden daha fazlasını sağladığına inanması açısından, biriciktir.

yüceltme Freud'un teorisinde, dürtü enerjisinin sosyal olarak istenilen yaratıcı bir aktiviteye yönlendirildiği savunma mekanizması

psikoz düşünce ve davranışın ağır bozulmalarıyla karakterize edilen ciddi bir zihinsel hastalık (şizofrenide olduğu gibi); Freud'un teorisine göre, psikoz savunma mekanizmalarının aşırı kullanımının sonucudur

Başka bir dizi savunma mekanizması vardır ancak şu ana kadar temel nokta açık olmalıdır: Savunma mekanizmaları egoyu kaygıdan korumak için vardır ancak bunu gerçeği çarpıtmak pahasına yaparlar (özet için Kutu 5.3'e bakınız). Savunmaların çalıştığı noktaya kadar, kişiyi gerçeklikten izole etme riski taşırlar; aşırı durumda, Freud bunu **psikoz** adını verdiği başlıca zihinsel bozuklukların temeli olarak görmüştür. Diğer yandan, egonun belirli bir savunmayı kullandığının *farkında* olduğu noktaya kadar, gerçekliğin çarpıtılması azalır ancak kaygı artacaktır. Freud *nevrozları* aşırı kaygının birincil semptom olduğu bozukluklar olarak tanımlamıştır; bu şartlar altında savunma mekanizmaları gerektiği gibi egoyu koruyamamaktadır. Lisansüstü programda olduğumuz zamanlarda, "Bir nevrotik delirmekten (gerçekliği çarpıtmak) korkar ancak hiçbir zaman olmaz; bir psikotik *gerçekten* delidir (gerçekliği çarpıtır) ancak bunu dert etmez!" şeklinde bir şaka vardı. Tartışmasız, üstünkörü söylenmiş olsa da nevroz ve psikoz arasındaki ayrımın Freudyen niteliğini yakalamıştır.

Son yıllarında, Freud, toplumun isteklerinin egonun gelişimini nasıl etkilediğiyle çok ilgiliydi. *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nda, bu konuya geniş ilgi göstermiştir (Freud, 1930). Temel bir nokta, toplum içinde yaşamanın psikolojik bir bedeli olduğuydu -toplumun, süperego tarafından temsil edilen, planlı olmayan istekleriyle başa çıkmalıyız. Süperego olmadan, tatmin edilecek yalnızca id ve dış gerçeklik olacağından, bir kişi daha az çatışmayla karşı karşıya kalır ("mümkün olan nedir?" diye sormanın, ""doğru olan nedir?" diye sormakla aynı olmadığını kaydedelim). Bu konu, Freud'un psikopat davranış olarak adlandırdığı şeyle gösterilmiştir (günümüzde *anti-sosyal kişilik bozukluğu* olarak adlandırılmaktadır). Freudyenlerin normal süperego gelişiminden yoksun olarak kabul ettikleri bu tür bireyler anti-sosyal davranışları için hiç suçluluk (ahlaki kaygı) göstermezler. Biz geriye kalanlar için, "uygar" olmak, süperegonun istekleriyle uğraşmak anlamına gelir. Bu, idin doyumu için fırsatların daha çok sembolik ve dolaylı hâle gelmesi demektir. (Freud bir keresinde "uygarlığın kızgın bir kişinin ilk kez taş yerine bir sözcük kullanmasıyla başlamasının" etkisine ilişkin yorum yapmıştır.) İdin isteklerine ek olarak, kişi gerçeklikle çatışabilen süperegonun istekleriyle de başa çıkabilmelidir. Sonuç olarak, Freud kaygı seviyelerinin uygar bir toplum içinde yaşamakla arttığına inanmıştır.

Aynı zamanda, Freud bütünlüğüne karşı tehditlerden egonun kendisini koruması olasılığı hakkında karamsardı. Egonun sağlıklı gelişimine izin verirken toplumu tatmin edecek yalnızca iki olası çözüm görmüştü. Biri, daha önce de açıkladığımız gibi, yeterli bir çözüm olmayan yüceltmedir. Diğeri (teorisinin açıklamasında çok az bahsedilen) aşktır (Fancher, 1996). *Aşk* bir savunma mekanizmasıdır ancak hem ahlaki hem de gerçekliğin isteklerini karşılarken, dürtülerin başka bir kişiye şefkat bağlamında doyurulabilmesine izin verir. Yine de aşkın egoya faydalı

Kutu 5.3 Savunma mekanizmaları ve davranış

Tablodaki gibi savunma mekanizmaları egoyu kaygıdan korumak için vardır ancak bunu gerçeği çarpıtan yollarla yapar. (Not: * ile işaretlenmiş savunmalar metin içinde açıklanmamıştır.)

İsim	Tanım	Örnek
Bastırma	Düşünce, anı ya da dürtüleri bilinçli zihinden engelleme	Sorunlu bir yetişkin küçük bir çocuk olarak kötüye kullanıldığını hatırlayamaz
Özdeşleşme	Bir dürtü nesnesinin özelliklerini kişinin kendi egosuyla birleştirmesi	Yalnız bir ergen popüler bir yaşıtının kıyafetlerini ve eylemlerini taklit etmeye başlar
Gerileme	Daha erken bir dönemdeki doyumun tipik davranışlarına geri gitmek	Eski bir sigara içicisi olan Jim, duygusal bir ilişki bitince tekrar sigara içmeye başlar
Yer değiştirme	Dürtü enerjisini bir nesneden başka bir yedek nesneye yönlendirme	Marie eşine kızgındır ancak onun yerine 5 yaşındaki oğluna bağırır
Yüceltme	Dürtü enerjisini sosyal olarak kabul edilebilir aktiviteye yöneltme	Cinsel olarak engellenmiş bir kadın duygusal roman yazarı olur
Ussallaştırma	Kişinin davranışını gerçek neden yerine kabul edilebilir bir nedenle açıklamak	Bir öğrenci sınava çalışmak yerine "Yalnızca kısa bir ara veriyorum" diyerek maç izler
İnkâr*	Kaygı uyandıran düşünce ya da dürtüleri tanımayı reddetmek	Sarah alkoliktir ancak yalnızca "sosyal içici" olduğu konusunda ısrar eder
Yansıtma*	Kişinin kabul edilemez düşünce ve dürtülerini başkalarına atfetmesi	Meslektaşını çekici bulan evli bir adamın kadını cilveli olmakla suçlaması
Tepki oluşumu*	Kişinin dürtülerinin tam tersi şeklinde tepki vermesi	John patronuna kızar ve sevmez ancak ona karşı çok dostça davranır

olma potansiyeli olduğuna inansa da Freud aynı zamanda, sevilen bir kişiyi *kaybetmek* egoyu yıkıcı acıya karşı savunmasız bırakabileceğinden, tehlike yüklü olarak görmüştür.

Freud toplumun kişi için bir ikilem yarattığı sonucuna varmıştır: Yüceltme ve aşk, toplumun olanak verdiği, mümkün olan tek grup içi yapılardır ancak yüceltme ve aşkı *gerekli* yapan sınırlamaları id üzerinde yaratan da toplumdur! Ne yazık ki, İkinci Dünya Savaşı'nın yaklaşmakta olduğu dünyaya bakarken Freud; toplumun, aynı zamanda saldırgan enerjiyi daha tehlikeli şekillere yönlendirirken, aşk üzerinde daha büyük sınırlamalar koyduğunu hissetmekteydi. Daha önce belirtildiği gibi, *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nun sonuç bölümü belirsiz ve karamsar bir tonda darbe yapar. Bu bakış açısının ne derecede olumsuz koşullardan (hem kişisel hem sosyal) etkilendiği ve ne derecede egonun durumunun kesin bir tanımlamasını koruduğunu söylemek zordur.

Davranışta bilinçaltını gözlemlemek

Freud'un teorisinin temel unsurlarından biri idin her zaman doyum aramasıdır ancak bunun yetişkinlerdeki ifadesi genellikle sembolik ve dolaylıdır. Bu durum kişinin nasıl destekleyici kanıt sağlayabileceği sorusuna yol açar. İd tanım olarak bilinçdışı olduğundan, kişi basit olarak kendi eylemlerini bu kavramın geçerliliğini değerlendirmek için analiz edemez. Peki, Freud bu bakış açısını nasıl desteklemiştir? Anahtar, diğer temel varsayımlarından birinde yatar -davranış için her zaman, zihnin içinde bulunabilecek olan, bir neden olduğunu belirten *ruhsal belirlemecilik*.

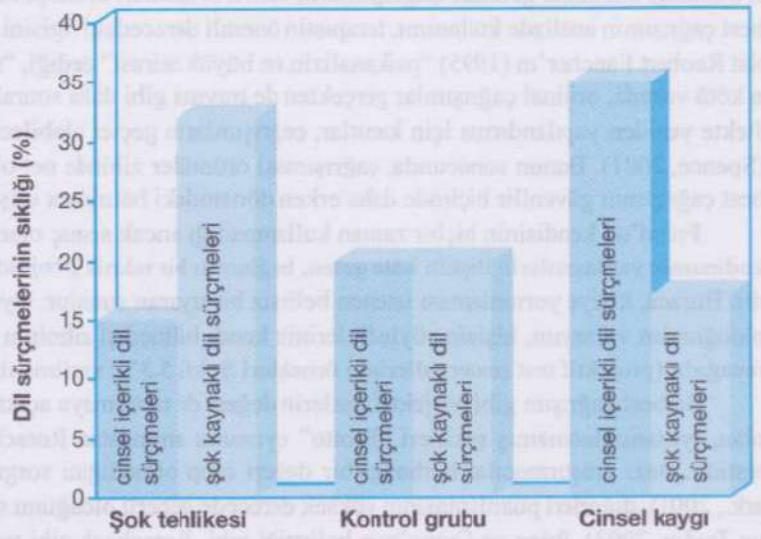
Bu varsayım, potansiyel olarak *herhangi bir* tür davranışın, özellikle idin olmak üzere, bilinçdışının çalışmaları hakkında kanıt sağlayabileceği anlamına gelmekteydi. Bunu destekleyen kanıtların çoğunu açıklamışken, önemli türlerin bazılarını gözden geçirmekte fayda vardır.

Freudyen dil sürçmesi

Freudyen kanıtların belki de en iyi bilinen çeşidi **edim hataları (devinim sürçmeleri)** adını verdiği ancak genellikle *Freudyen dil sürçmeleri* olarak bilinen, günlük hatalar ve dil sürçmeleridir. Her davranışın bir nedeni olduğundan, hatalar ve dil sürçmeleri hiçbir zaman kaza eseri değildir. Freud, yorgunluk ve dikkatin dağılmasının bazen hatalar ve dil sürçmelerine yol açabileceğini kabul ederken, vakaların büyük çoğunluğunun bilinçdışının çalışmalarını yansıttığını savunmuştur. Bu bakış açısını savunurken, hem klinik vakalardan hem de günlük gözlemlerden örnekleri yoğun şekilde kullanmıştır. *Günlük Yaşamın Psikopatalojisi*'nde, bu tür pek çok vakanın ayrıntılı analizini sunmuştur -örneğin, "Majesteleri, Palyaço Prens" şeklindeki gazetelerdeki "baskı hataları" (Freud, 1904). (çevirmenin notu: İngilizce'de hükümdar anlamına da gelen "crown" sözcüğüyle palyaço anlamına gelen "clown" sözcüklerinin yazımı birbirine benzemektedir) Bir vakada, bir gazete "savaş yaralı gazi" şeklinde bir özür basacakken, özür "şişeden korkan gazi" şeklinde çıkmıştır! (çevirmenin notu: "Savaş yaralı gazi" anlamına gelen "a battle-scared veteran" ile "şişeden korkan gazi" anlamına gelen "a bottle-scarred veteran" ifadeleri karışmıştır) Benzer bir vakada, Freud hataların yazarın gizli bir nefretini yansıttığını öne sürmüştür. Genelde, Freudyen dil sürçmeleri, altta yatan dinamikleri yorumlamaya yardımcı olabilecek kişi hakkındaki diğer bilgilerle birleştirilebilirse en iyi şekilde anlaşılabilir.

edim hataları bilinçdışı bir çatışmaya bağlı hata ya da sözel dil sürçmesi; çoğu zaman "Freudyen dil sürçmesi" olarak adlandırılır

Günlük hatalar açıkça meydana gelirken, bunları diğer şekillerde yorumlamak mümkündür. Örneğin, UCLA'dan bilişsel psikolog Victoria Fromkin sözel dil sürçmelerinin köken olarak psikodinamik değil dilbilimsel olduğunu savunmuştur. Doğal olarak oluşan birkaç bin dil sürçmesinin analizine dayanarak, dil sürçmelerinin dilbilimsel sözcük birimleri anlamında rastgele olmadıklarını kaydetti (Fromkin, 1973). Örneğin, bir söz dizisi içindeki ses birimlerinin yerlerinin değiştirilebilir ("queer old dean" için "dear old Queen" gibi) ancak söz dizileri *arasında* değil (örneğin,



Şok kaynaklı dil sürçmeleri -elektriğe bağlı olan yer değiştirme hataları (örneğin, "worst cottage" yerine "cursed wattage")

Cinsel içerikli dil sürçmeleri -cinsel çekime bağlı olan yer değiştirme hataları (örneğin, "share boulders" yerine "bare shoulders")

Şekil 5.2 Sözel Dil Sürçmelerini Araştırmak Motley tarafından yapılan bir araştırmada elektrik şokundan korkan ya da çekici bir kadın tarafından uyarılan deneklerin sözel dil sürçmelerinin sıklığı karşılaştırılmıştır. Hatalar tipik olarak, şekilde gösterildiği gibi iki sözcüğün hecelerinin değiştiği, ses ya da heceleri konuşurken yer değiştirme şeklindeydi (Veriler Motley, 1985'tendir.).

"the red ten on the pable" "the red pen on the table" dizisinin olası bir sonucu değildir). Bu konuyu daha ayrıntılı incelemek için Michael Motley sözel dil sürçmelerini laboratuvarda araştırmak için bir yöntem geliştirdi (Motley, 1985). Bir çalışmada katılımcılardan, ekranda sunulan sözcük çiftlerini yüksek sesle okumaları istenmiştir. Kaygıyı manipüle etmek için, bir koşuldaki katılımcılara deney sırasında bir noktada ağrılı bir elektrik şokunu beklemeleri söylenmiştir (öfke dürtüsü koşulu). Başka bir koşulda araştırmacı "çekici ve tahrik edici" bir kadındı (cinsel dürtü koşulu). Kontrol grubuna normal davranılmıştır. Freudyen bakış açısıyla tutarlı olarak, her grup uyarılan dürtüyle ilişkili hatalar yapmıştır -örneğin, "varied colts" öfke grubunda sıklıkla "carried volts" olarak okunmuştur ve "past fashion" cinsel koşulda "fast passion" olmuştur (Şekil 5.2'ye bakınız)! Ek olarak, cinsel dürtü koşulundaki deneklerin ön testinde, cinsel kaygı testinde en yüksek puanı alanların en çok sayıda dil sürçmesi yaşayanlardır. Bu sonuçlar Freud'un dil sürçmelerinin kaygıyla ilişkili olduğu teorisiyle tutarlıyken, Fromkin gibi Motley de deneklerin yaptığı hataların türleri üzerinde dilbilimsel sınırlamalar olduğunu kaydeder; aynı zamanda bazı hataların, özellikle çocuklarda, her zaman kaygıyla ilişkili olmadığını öne sürer. Örneğin, benim (WEG) 3 yaşındaki oğlum, tarihî bir alandan dönerken, "öncü köy" yerine "ananas köy" demiştir; "ananas" sözcüğü ona tanıdık bir sözcükken, "öncü" sözcüğü yeniydi. (çevirmenin notu: İngilizce'de "öncü" anlamına gelen "pioneer" sözcüğüyle "ananas" anlamına gelen "pineapple" sözcüğü benzemektedir.) Ancak daha önce de belirtildiği gibi, Freud kendisi de tüm dil sürçmelerinin psikodinamik bir nedeni olmadığını öne sürmüştür. Böylece, dilbilimsel sınırlamalar için kanıtlar Freud'un bakış açısıyla çakışmıyor gibi gözükmektedir ve sonuç olarak araştırmalar teorisini destekler gibi gözükmektedir.

Serbest çağrışım

Hastalardan akıllarına gelen ilk şeyi söylemelerini istemek, araç olarak hipnozu terk etmeye başladığı zaman, Freud tarafından erken dönemlerde terapötik bir yöntem olarak kullanılmıştır. Düşüncelerin de davranış gibi her zaman bir örüntüsü olduğuna inandığından hastalarının söylediklerini dinlemek bilinçsiz zihne ulaşmak için bir yol sağlayabilirdi. Freud'un çağrışımların değerine olan inancı tıp fakültesindeki fizyoloji hocası Theodore Meynert'in fikirlerinden etkilenmiş gibi gözükmektedir (Macmillan, 2001). Meynert, çağrışımları, deneyim tarafından oluşturulan, kalıcı fizyolojik bağlantılar olarak görmekteydi; bu bakış açısı serbest çağrışımın orijinal deneyime ulaşmak için kullanılabileceğini ifade etmekteydi. Bölüm 4'te belirtildiği gibi, çağrışım kavramı yeni değildir ve bilişsel yapının, bellek de dâhil olmak üzere organize olmuş doğası, yerleşik değildir. Ancak bu serbest çağrışımın kaçınılmaz olarak güvenilir bir teknik olmadığı anlamına gelmez. Çağrışımların belirli örüntüleri oldukça bireysel olduğundan, en iyi vakalarda bile, serbest çağrışımın analizde kullanımı, terapistin önemli derecedeki ilgisini gerektirerek, yavaş ve itinalıdır (bazen, terapist Reobert Fancher'ın (1995) "psikanalizin en büyük mirası" dediği, "söylenmeyen şeyi dinlemeyi" gerektirir). En kötü vakada, orijinal çağrışımlar gerçekten de travma gibi daha sonraki deneyimlerle değiştirilebilir. Aslında, bellekte yeniden yapılandırma için kanıtlar, çağrışımların geçici olabileceğini öne sürmektedir (Spence, 2001). Bunun sonucunda, çağrışımsal örüntüler zihinde net olarak var olurken, serbest çağrışımın güvenilir biçimde daha erken dönemdeki hatıralara erişebileceği net değildir.

projektif test bireyin belirsiz bir uyaranı yorumlamasının istendiği, psikodinamik teorisyenler tarafından kullanılan bir tür kişilik testi; uyaranın kendisi belirsiz olduğundan varsayım, kişinin söylediklerinin bilinçdışı zihninin işleyişini ortaya çıkaracağıdır.

Freud'un kendisinin hiçbir zaman kullanmadığı ancak sonuç olarak psikanalitik ve psikodinamik yaklaşımlarla ilişkili hâle gelen, bağlantılı bir teknik **projektif test**lerin kullanımıdır. Burada, kişiye yorumlaması istenen belirsiz bir uyaran sunulur. Uyaranın kendisi belirsiz olduğundan varsayım, kişinin söylediklerinin kendi bilinçdışı zihninin işleyişini ortaya çıkaracağıdır (projektif test materyallerinin örnekleri Şekil 5.3'te verilmiştir).

Serbest çağrışım gibi projektif testlerin değeri de tartışmaya açıktır. Özellikle tartışmalı olan, iyi tanımlanmamış şekilleri "Blotto" oyununu anımsatan Rorschach mürekkep lekesi testidir. Bazı araştırmacılar herhangi bir değeri olup olmadığını sorgularken (Lilienfeld ve ark., 2001), diğerleri puanlamasının yüksek derecede geçerli olduğunu savunmuştur (Viglione ve Taylor, 2003). Price ve Crapo'nun belirttiği gibi, Rorschach gibi testleri kullanmak diğer kültürlerde özellikle problemlidir (Price ve Crapo, 2002). Örneğin, bir karta beklenen yanıt "yarasaya benziyor"dur -ancak hiç yarasa görmemiş olan Inuit'li bir kişi nasıl yanıt verebilir? Gerçek değeri ne olursa olsun, en azından arada sırada %80'den fazla kullanılan test, klinisyenler arasında hâlâ popülerdir (Mestel, 2003).

Rüyalar

Daha önce de belirtildiği gibi, rüyalar *açık içerik* ve *gizli içerik* olarak iki seviyede işlerler. Açık içerik, *rüya sansürü* tarafından orijinal şekillerden üretilerek semboliktir. Bunun sonucunda rüya, gizli içeriğin gerçekte ne olduğunu belirlemek için yakından analiz edilmelidir. Freud belirli sembollerin oldukça evrensel olduğuna (örneğin, silahlar ve bıçaklar fallik sembollerdir, para dışkı olarak, tüneller ve çiçekler vajinal semboller olarak kullanılır) inan-

Şekil 5.3 Belirsiz Uyaran ve Projektif Testler Projektif testler kişinin belirsiz uyaran hakkındaki yorumunu bilinçdışı zihne ulaşmak için kullanırlar. Popüler testler üstteki figüre benzeyen ve mürekkep lekesi uyaranlarını kullanan Rorschach'la, alttaki şekle benzer olan ve kişilerden bir resimdeki insanlar hakkında bir hikâye anlatmalarını isteyen Tematik Algı Testidir.

maktaydı ve aynı zamanda bazı sembollerin bireye özgü anlamı olduğunu fark etmişti- popüler açıklamalarda ve "rüya tabirlerinde" bazen gözden kaçırılan bir nokta. Diğer tekniklerde olduğu gibi uygun analiz, rüyanın kişinin genel davranışlarıyla ilişkilendirilmesini gerektirir. Rüyaların sembolik anlamlarını doğrudan işaret etmese de yakın zamanda yapılan araştırmalar rüyaların mümkün olan bir nörolojik mekanizmasının, Freud'un modeliyle tutarlı olduğunu öne sürmektedir (Braun, 1999; Solms, 1995).

Kültürler arası çalışmalar

Tüm davranışların önemli olduğu inancını koruyarak, Freud kültürler arası benzerlikler ve farklılıklar hakkında derin bir merak sahibiydi. Öldüğü zaman, hem estetik hem de bilimsel olarak değer verdiği hatırı sayılır bir ilkel sanat koleksi-

yonu (çoğunlukla oyma) toplamıştı. Kültürel yorumlamadaki en büyük girişimlerinden biri, ensest tabusunun yaygınlığını pek çok kültürde gösterdiği ve bu tür tabuları Oedipal çatışma bakımından açıkladığı *Totem ve Tabu* idi (Freud, 1913).

Öz analiz

Herhangi bir davranış için kanıt bulma isteğini devam ettirerek, Freud aynı zamanda 1896 yılında babasının ölümünden sonra başlayan kendi öz analizinden örnekler kullanmıştır. Bu olay onun için aşırı derecede duygusaldı; daha sonra bir kişinin babasının ölümünü "kişinin hayatındaki en önemli olay, ıstıraplı bir kayıp" olarak tanımlamıştır (Fancher, 1979, s.227). Bu kayıpla yüzleşince kaygı ve depresyon yaşamış ve işe konsantre olmakta zorluk çekmiştir; bu onu, davranışın dinamiklerini anlamak için genel bir çerçeve arayışındayken bile, kendi davranışını analiz etmeye yönlendirmiştir. Öz analiz, hem kişisel hem teorik geçerlilik anlamında, potansiyel olarak güvenilmez bir çabayı temsil eder. Problem, kişinin keşfedilen şeyin savunma mekanizmalarına dayanan bir çarpıtmanın yerine samimi bir şey olduğuna hiçbir zaman emin olamamasıdır. (Aslında, öz analizine başladığı zamanlarda Freud henüz savunma mekanizmaları kavramını geliştirmemişti.) Buna ek olarak, altta yatan çatışmalar tanınmadan ve onlarla başa çıkılmadan önce savunma mekanizmalarının etkinliğini bozabileceğinden, öz analiz kaygıyı arttırma tehlikesi doğurur. Freud arkadaşlarına ve öğrencilerine bu dönemde, eylemde beklenmeyen bir anlam keşfetmekten korkusu nedeniyle, bazen caddeden karşıya geçmeye korktuğunu söylediğinden, açıkça bunu doğru bulmaktaydı! Yine de Freud uzun zamandır kendi rüyalarıyla ilgilenmekteydi ve yazılarında diğer davranışları kadar kendi rüyalarından örnekleri de sıklıkla kullanıyordu.

Sanat

Daha önce de belirttiği gibi, Freud sanatın yüceltmenin bir ürünü olduğuna ve bunun sonunda ego için sağlıklı bir başa çıkma mekanizmasına dayandığına inanmaktaydı. Aynı zamanda, sanat sembolliktir ve bilinçdışı anlamlar için araştırılabilir. Freud sanatla -özellikle diğer kültürlerden- ilgiliyken, yazılarındaki sanat tartışmaları çoğunlukla *Oedipus Rex* gibi Yunan dramalarıyla sınırlıydı. Bunun sonucunda, sanat analizi Freud'un kendi yazılarının büyük bir kısmı yerine, çalışmalarının bir uzantısı olarak daha iyi ele alınabilir. Psikanalizi sanata uygulamanın en ilginç yönlerinden biri Freud öncesi artistik yapımlara uygulanabilmesinin kolaylığıdır. Örneğin, on beşinci yüzyıl Hollandalı ressam Hieronymous Bosch'un eserleri, Freudyen imajları için sıklıkla alıntı yapılmıştır. Benzer şekilde, Herman Melville'in Freud'un teorisini geliştirmeye başlamasından 50 yıl önce yazılan eseri *Moby Dick* kapsamlı bir şekilde analiz edilmiş; beyaz balina Melville'in gizli homoseksüelliğini temsil eden fallik bir sembol olarak görülmüştür. Psikanalitik yorumlar sanatla ilişkili olarak popüler olurken, analistten çok sanatçı hakkında bir şey söyleyen analiz, bir projektif test hâline gelebilir (örneğin, Freudyen teoride önemli olan görsel semboller için, bu bölümün sonraki kısımlarındaki Şekil 5.4'e bakınız).

Kendiniz deneyin

Freudyen sembollerin örnekleri günlük hayatta kolaylıkla bulunabilir. Sizce Freud aşağıdakiler hakkında ne derdi?

- Ürünleri satmak için çekici modeller kullanan reklamlar.
- Gaz çıkarma gibi beden fonksiyonlarına dayalı filmler (örneğin, *Salak ile Avanak*).
- Bir Ferrari'yle bir Honda Civic arasındaki fark.

Siz, Freud'un bir yorumunun olabileceği hangi sembolleri günlük hayatta görüyorsunuz? Teoriye uyan örnekler bulmak bu yorumların geçerli olduğunu kanıtlar mı? Başka yorumların mümkün olduğunu düşünüyor musunuz?

Freud'un çalışmalarını değerlendirmek

Freud'un çalışmalarını değerlendirmeye kalkışmak, çabalarının sınırları ve çalışmalarının sahip olduğu etki ele alındığında, zorlu bir gayrettir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, çalışmalarını değerlendirmenin bir yolu, ardından diğerlerinin ne yaptığını incelemektir. Bu yüzden şu anda, Freud'la kendi başına ilgilenelim.

Freud kayda değer bir insandı: Entelektüel olarak yetenekli, meraklı bir gözlemci, akıcı bir yazar ve bazı yorumlara göre çok insancıl bir kişiydi (Zangwill, 1987). Temel varsayımlarının çoğu başkalarının çalışmalarından etkilenmişse de (Brücke, Darwin, Pinel gibi), muazzam bir birleştiriciydi ve tipik olarak, kendisinden önce gelenlerin çoğundan daha etkili bir şekilde fikirlerin gizli anlamlarını ortaya çıkarmıştır (Robinson, 1979). Bunların hepsi hayranlık uyandıracak özelliklerdir ancak bize gerçekte çalışmalarının geçerliliği hakkında çok fazla şey söylemez. Bunun belirlemek içi, iyi bir teoriyi oluşturan şeyleri ele almamız gerekir.

Bilimsel bir teori için en temel kriterlerden bir tanesi **yanlışlanabilirlik**tir -yani, kişi teorinin yanlış olduğunu kanıtlanabileceği şartları arayabilmelidir. Tipik olarak, Freud'un teorisinin en yaygın eleştirilerinden bir tanesi yanlışlanabilir olmamasıdır. Bu eleştiri için birkaç neden vardır:

yanlışlanabilirlik teorinin hangi yönden yanlış olduğunu kanıtlayan şartları belirten, bir teoriyi değerlendirmek için kriter

- Freud'un varsayımları, çoğu terimin, geçerli kılınmasını zor hâle getirerek, doğrudan gözlenebilmek yerine yorumlanması gereken değişkenler anlamına geldiğini söyler. Örneğin, karşı cins partnerinize karşı bir çekim duyduğunuzu hatırlamamak bastırmayla açıklanır. "Bunu hatırlamıyorum." "Çünkü onu bastırdın." "Bir şeyi bastırdığımı nasıl biliyorsun?" "Çünkü onu hatırlamıyorsun."
- Bağlantılı kavramların çok olması ve çoğuyla ilişkili olarak netliğin kesin olmaması kritik testler hazırlamayı güçleştirir. Örneğin, fiksasyonu nasıl ölçeriz? Bir kişi "biraz" fiksasyona uğramış olabilir mi? "Biraz" ne kadar olabilir?
- Çoğu vakada teoriyi *desteklemek* için kullanılan kanıtlar aynı zamanda geçerliliği için teoriye için teoriye *dayanır* (örneğin, rüyaların sembolik anlamını açıklamak gizli anlam kavramını kabullenmeye dayanır).
- Teori, birincil olarak geçerliliğini test etmeyi daha da güçleştirecek şekilde, tahmine yönelik değil betimleyicidir (Bölüm 1'e bakınız). Örneğin, teori bir kişinin belirli bir durumda hangi savunma mekanizmasını kullanacağını tahmin etmez ya da hangi deneyimlerin bastırılacağını belirtmez.
- Bazı vakalarda, aynı zamanda Freud önceki çalışmalarını tanımadan fikirlerini sıklıkla düzelttiğinden, hangi teorinin test edileceği problemi vardır (Brenner, 1957'ye bakınız).

Tüm bu etkenler Freud'un fikirlerinin doğrudan test edilmesini zorlaştırır. Aynı zamanda, çalışmaları hatırı sayılır derecede dikkat çekmiştir ve belirli noktaları test etmek için pek çok girişim olmuştur. Bazı örnekler açıklanmıştır ancak konuyu daha ileri şekilde ele almaya değer. Freud'un fikirlerini deneysel olarak incelemenin en sistematik girişimlerinden biri, John Dollard ve Neal Miller'ın çalışmasıdır (Dollard ve Miller, 1950). Psikoterapiyle ilgilenmeye başlayan bir antropolog olan Dollard ve bir deneysel psikolog olan Miller (Bölüm 3'te *Otonomik Koşullanma ve Biofeedback*'e bakınız), Freudyen kavramları davranış-temelli terimlere "tercüme etme" girişiminde bulundu. Freud'un teorisinin zihinsel olaylarla ifade edildiği düşünüldüğünde, bu kolay bir görev değildir. Formüllerinin bazıları hem yaratıcı hem de anlayışlıydı -örneğin, öfkenin onu tetikleyen şartlar açısından tanımlanabileceğini öne sürdüler (Bölüm 7'ye bakınız). Diğer vakalarda, davranışsal tanımlar bulmakta zorlandılar -örneğin, korkuyu kaygıdan ayırmakta. (*Gerçekten de* öne sürdüler ancak klinik uygulamada görülen kaygı problemleri, Watson ve diğer davranışçılar tarafından sunulan basit korku koşullanmasından daha fazlasını içerir.) Çalışmaları, yayımlandığı zamanlarda büyük bir karışıklığa neden oldu ancak ardından etkisi azaldı. Sınırlamaları ne olursa olsun, çalışmalarının önemli bir yönü, diğer davranışçıların yaptığı gibi reddetmek yerine Freud'un fikirlerini ciddi bir şekilde ele almalarıydı.

Yanlışlanabilirlik endişesini akılda tutarak, daha yakın zamanlı belirli Freudyen kavramların deneysel olarak test edilmesine odaklanmıştır -bilinçdışı kavramıyla yakından ilişkili olduğu için özellikle bastırmayla. Belirtildiği gibi, terapide ortaya çıkan bastırılmış hatıralar hakkında aktif bir tartışma vardır (Kutu 5.2'ye bakınız). Tartışma henüz çözülmemişken, diğer araştırmacılar bir savunma mekanizması olarak bastırmanın kullanımındaki bireysel farklılıklara bakmıştır. Örneğin, Gary Schwartz ve meslektaşları bireyleri bastırmayı kullanma ya da kullanmama olasılıklarına göre sınıflandırmaya dayanan bir dizi çalışma yapmıştır. Cinsel ya da öfkeli yazılı materyallere maruz kaldıklarında, "bastırıcı" olarak sınıflandırılanlar kaygı hissetmediklerini iddia ettiler ancak bastırıcı olmayanlara oranla daha yüksek derecede fiziksel uyarım gösterdiler (Weinberger ve ark., 1979). Bağlantılı bir çalışmada, bastırıcılar bastırıcı olmayanlara oranla, anlık olarak çocukluklarına ait daha az duygusal deneyim hatırladılar (Davis ve Schwartz, 1987). Daha yakın zamanlı bir çalışma, benzer biçimde bastırıcıların olumsuz kişisel deneyimleri, bastırıcı olamayanlara oranla daha az hatırladıklarını buldu (Boden ve Baumeister, 1997). Bu çalışmaların ayrıntıları önemli derecede değişirken, bastırmanın kullanımında bireysel farklılıkların varlığı yerleşik gibi gözükmektedir ve

kesinlikle Freud'un teorisiyle tutarlıdır. Özetle, bu çalışmalar biraz deneysel destek sağlar ancak Freud'un bastırma hakkındaki yorumu için doğrudan kanıt sağlamaz.

Açıkça, bu çalışmalar Freud'un çalışmalarının bütününü değerlendirmek için uygun bir temel sağlamaz ve tahmine yönelik testleri tanımlamak hâlâ güçtür. Ancak *betimleyici* seviyede iyi bir şekilde kabul edilmiş yönleri olduğunu belirtmek yararlıdır (yani, Freud'un *açıklamalarının* özüne referans olmadan). Örneğin, çocukluk amnezisi kökeni hâlâ kesin olmasa da kabul edilmiş bir gerçektir. Daha temel olarak, çoğu araştırmacı bilinçdışının varlığını, öznel farkındalık dışında işleyen bir yansıtma süreci olarak kabul eder (Gedo, 2002; Westen, 1999b). Freud'un anormal davranışların pek çok türünün kökenlerinin çocukluk deneyimlerinde olduğu fikri de aynı zamanda destek bulmuştur (Muris, 2006). Benzer biçimde, yönelim olarak psikanalitikten hümanistiğe, hatta davranışçılığa kadar değişen terapistler, savunma mekanizmalarının faydalarını belirli davranış örüntüleri için kısa tanımlamalar olarak kabul eder; yaklaşımlar bu örüntülerin varlığı için önerilen açıklamalarda farklılık gösterme eğilimindedir. Bu örnekler Freud'un, daha önce görmezden gelinen bir dizi davranışsal olayı kaydeden hassas bir gözlemci olduğuna işaret eder. Benzer şekilde, vaka çalışmalarının yazılı betimlemeleri canlı ve ayrıntılıdır, sıklıkla kendi düşüncesine içgörü katarak vakanın özelliklerini de verir. Bu anlamda, hâlâ ilginç okumalar oluşturur. Yani, betimleyici seviyede Freud'un psikolojinin gözlemsel tabanına büyük katkılar yaptığına şüphe yoktur.

Bu, teorileri değerlendirmekte ikinci kriteri doğurur: **Genellenebilirlik.** Bu, bir teorinin uygulama alanı anlamına gelir; iyi bir teori geniş bir alandaki durumlara uygulanabilmelidir. Örneğin, yalnızca T-şeklindeki labirentte belirli bir türdeki farelerin davranışını açıklayan ve başka bir şey açıklayamayan bir teori ne kadar kesin olursa olsun, muhtemelen önemsiz olarak görülür. Aksine, Freud'un çalışmaları insan davranışının neredeyse bütün alanını işaret eder. Örneğin, açık bir biçimde normal ve anormal davranışın devamlılığını savunmuştur. Ek olarak, bellek, sanat, kültürel örüntüler, mitoloji ve geniş bir yelpazedeki diğer konularla ilişkili konuları tartıştı. Aslında, ruhsal belirlemecilik varsayımı, prensipte teorinin *herhangi* bir davranışın motivasyonel yönünü anlamaya uygulanabilir demektir. Bu anlamda, büyük olasılıkla Freud'un teorisi hâlâ, tek bir birey tarafından üretilen, insan davranışının en kapsamlı açıklaması olarak durmaktadır. (Batıl inançlardan ütopik toplumlara kadar her şey hakkında yazan Skinner, güçlü bir ikinci olabilir.) Tabii ki de güçlük, yanlışlanabilirlik olmadan, *doğru* olup olmadığını söylemenin zor olmasıdır. Bu derecede önemsiz ancak kesin bir teori az bir değerdedir, yani çok geniş ama yanlış bir teoridir. Ancak Freud'un teorisi gerçekten de yanlış mıdır?

genellenebilirlik bir teorinin uygulama sınırı anlamına gelen, teoriyi değerlendirme kriteri; iyi bir teori geniş bir durum alanına uygulanmalıdır

Nesnel yanlışlanabilirlik standartları olmadan, Freud'un teorisini (ya da *herhangi* bir teoriyi) değerlendirmek zorlaşır. Hiçbir teorinin doğruluğu *kanıtlanamazken,* test edilemeyen bir teorinin *yanlış* olduğu kanıtlanamaz. Aslında, kişi gözlemlerdeki çarpıtmalar için kanıt arayarak kendi içindeki tutarlılığını belirlemeye çalışır. İyi bir teori çelişkili olmamalıdır ve verilerin yorumlanmasında herhangi bir ön yargı ya da diğer çarpıtmalar olmamalıdır. Her iki nokta, Freud'un çalışmalarıyla ilgili olarak çelişki konuları olmuştur. Tutarlılık anlamında daha önce de belirtildiği gibi, sıklıkla düşüncelerini düzeltmiştir ve her zaman açık olarak önceki çalışmalarını reddetmemiştir. Değişiklikler, çıkarım yapılan değişkenlere dayanan bir teorinin oluşturulmasının zorlukları düşünüldüğünde, büyük olasılıkla kaçınılmazdı. Ancak kişi son çalışmasının, nihai olarak ne düşündüğünü yansıttığı şeklinde düşünmeye karar vermezse, sonuçta ortaya çıkan çelişkiler kalıcıdır.

Ancak çarpıtma ya da ön yargı anlamında durum daha karmaşıktır. Freud'un kendisi, mektuplarının ve arkadaşlarına yaptığı yorumların belirttiği gibi, çok fazla karşıtının olduğunu düşünüyordu. Yine de bazı yazarlar bu karşıtlığın kendi zihninde var olduğunu ileri sürmüşlerdir (örneğin, Esterson, 2002; Roazen, 1975; Sulloway, 1979). Sulloway'e göre, Freud zorlukla zenginleşiyordu ve bakış açısını saldırılardan korurken en iyi durumundaydı. Ancak gerçek eleştirilere karşı, sonunda bazı meslektaşları ve öğrencileriyle olan ilişkilerinde bir faktör hâline gelecek şekilde, hoşgörüsüz gibi gözükürdü. Psikanalize teşebbüsü Joseph Bauer'le iş birliğiyle başlamışken, ikisi, Freud baştan çıkarıcı histeri teorisini geliştirdiğinde ortaklığı ayırdılar. Daha sonra, bir zamanlar hepsi himayesinde olan Alfred Adler, Carl Jung ve Wilhelm Fliess'le şiddetli ayrımlar yaşamıştır.

Daha ayrıntılı şekilde, eleştiriler teorisinin pek çok yönünü hem kişisel hem de kültürel ön yargıları yansıtmakla suçladılar. İki konu -baştan çıkarma teorisi ve kadınlara bakış açısı- bu tür eleştirilerin merkezi olmuştur. Kariyerinin başında, Freud histerinin cinsel saldırı travmasından ortaya çıktığını öne sürmüştür; bu nevrozun baştan çıkarma teorisidir. Daha sonra, travmaların aslında gerçek saldırılar değil, hayal edilen saldırılar olduğuna karar vermiştir (Freud'un *Bilinç Teorisi*'ne bakınız). Ancak Masson (1984) Freud'un değişiminin bir hata olduğunu ve Freud'un çocuklarda cinsel istismarı onaylamaya istekli olmadığını savunmuştur. Masson tartışmasının kısmen, Sigmund Freud Arşivleri proje müdürü olarak kısa görevi -ansızın sona eren ve daha sonra yanlış bir kovulma davasını kazandığı bir pozisyon- sırasında

ulaştığı mektuplara ve dokümanlara dayandırmıştır. Buna karşın, Esterson (2002), Freud'un arkadaşlarının ve sonuçta Freud'un kendisinin baştan çıkarma teorisini reddettiklerini çünkü destekleyen çok az kanıt olduğunu savunmuştur. Freud'un zamanındaki kanıt ne olursa olsun, cinsel istismar hakkındaki yakın zamanlı araştırmalar, saldırıların gerçekten doğru olabileceklerinin daha olası göstermektedir (örneğin, Faller 1988'e bakınız). Soruyu doğrudan yanıtlama girişiminde bulunmaksızın, Good (1995) Freud'un baştan çıkarma teorisini terk etmesinin, cinsel travmanın psikanalitik çalışması üzerinde 50 yıldan fazla süre için korkunç bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüştür. Konuyu adil şekilde değerlendirmek güçtür. Masson'un çocuk istismarının gerçekliği hakkındaki meselesi modern araştırmalarla tutarlı gözükmektedir ancak bu, Freud'un inandığı gibi fantezinin travma yaratamayacağını kanıtlamaz. İlginç olarak, Freud'un baştan çıkarma teorisiyle yakından ilişkilendirdiği bozukluk -histeri- günümüzde az rastlanan bir olaydır. (*Histeri* terimi günümüzde yaygın bir kullanıma sahip değildir; fiziksel semptomlar aracılığıyla psikolojik çatışmaların ifadesi *konversiyon bozukluk* olarak adlandırılır. Ancak ismi ne olursa olsun, bu tür problemler nadirdir.) Sonuçta, baştan çıkarma teorisiyle ilgili kilit soru -cinsel travma histeri için gerekli midir- çözümsüz kalmaya devam etmektedir.

Eleştirmenler aynı zamanda Freud'un kadınlar hakkındaki fikirlerinin -özellikle penis kıskançlığıyla ilişkilendirdiği aşağılık duygularını- yanlış olduğunu ve basit olarak zamanının kültürel tutumlarını yansıttığını savunmuşlardır. Bu anlamda, kültürümüzdeki tutumların son 100 yılda değiştiğine hiç şüphe yoktur ve Freud'un diğer bütün teorisyenler gibi hâkim olan sosyal normlardan etkilenmesi mümkündür. Kadınların karşılaştığı kültürel sınırlamalar nedeniyle, hastalarında gördüğü problemlerin genelde kadınları temsil etmiyor olması olasıdır. Daha sonraki analistler (özellikle Karen Horney), kadınların öz-değer hakkındaki duygularının biyolojik mekanizmalarla değil, toplumda kadına verilen ikincilik pozisyonuyla ilgili olduğunu öne sürerek, konuyu farklı şekillerde ele almıştır (Horney, 1950). Bunun sonucunda, en azından, kadınlardaki kişilik dinamiklerini açıklamak için al-

Kutu 5.4 Kültür ve Oedipal çatışma

Freud'un Oedipal çatışma kavramı uzun zaman boyunca münakaşayı tetiklemiştir. Günlük seviyede, bütün yetişkin erkekler anneleri için şehvet hissettiklerini ve annelerinin hayatında babalarının yerini almak istediklerini hatırlayamadıklarını söylerler. Freud'un buna yanıtı basit olarak erkeklerin bu tür tehdit edici hatıraları *bastırdıkları*dır. Ancak olay bu mudur? Freud Oedipal çatışmanın evrensel olduğuna inanmakta haklı mıydı? Ve teorisine uyan davranışlar (rüyalardaki Oedipal sembolizm gibi) gözlenmiş olsa bile, alternatif açıklamalar mümkün müdür?

Eğer Freud haklıysa, Oedipal çatışmanın diğer toplumlarda da işaretleri olmalıdır. 1920'lerde, antropolog Bronislaw Malinowski, Güney Pasifik uzağındaki Trobriand Adalarındaki köylülerle yaşamış ve hayatlarını yakından incelemiştir (Price ve Capro, 2002). Trobriand toplumunda erkek çocukları, biyolojik babalarının yerine, annelerinin erkek kardeşleri tarafından disiplin edilir ve yetiştirilirdi: Buna *dayıya mensup* toplum denir. (çevirmenin notu: İngilizce'deki "avuncular" sözcüğünün Türkçe'de tek sözcüklü bir karşılığı yoktur) Malinowski Trobriandlı erkek çocuklarının gerçekten Freud'un Viyana'da gözlemlediği gibi rüyaları olduğunu buldu ancak altta yatan korkunun ve hatta nefretin hedefi babaları değil, *dayı*larıydı! Bu gözlemler ele alındığında, Malinowski dayıların annelerinin sevgilisi olmadığından, cinsel kıskançlığın değil, gücün Oedipal gerilimin temeli olduğunu savunmuştur. Bu yorumu uyguladığında Segall ve arkadaşları (1999) Freud'un zamanında babaların, annenin sevgilisi ve çocukların disiplin amiri olarak iki rol oynadığına işaret etmiştir. Bunun sonucunda, Freud'un teorisinin *karmaşık* bir cinsel kıskançlıkla güç ilişkilerinin yanlış yorumlanmasına dayanmış olması mümkündür. Bu durumda, bir erkek çocuk babaya darılabilir ancak Freud'un düşündüğünden farklı bir nedenden: "Bana patronluk tasladığın ve beni cezalandırdığın için sana darılıyorum", "Annemle uyuduğun için sana darılıyorum" değil.

Ne yazık ki, konu çözümden uzaktır. Örneğin, Malinowski'nin orijinal yorumuna, Trobriand Adalarındaki sonraki araştırmalara dayanarak, meydan okunmuştur (Spiro, 1982). Oedipal açıklamanın ötesine geçerek, Nijeryalı erkeklerle yapılan bir çalışma Oedipal çatışmayla tutarlı problemler için kanıt bulmuştur ancak bazı dinamikler kültürel faktörlerden etkilenmiş gibi gözükmektedir -örneğin, anne geleneksel olarak babayla değil çocukla uyumaktadır ve babaların birden fazla eşi olabilir (Ilechukwu, 1999). Günümüzde, Oedipal çatışma için kanıtlar pek çok başka kültürde gerçekten var gibi gözükmektedir ancak bazılarında göreceli olarak azdır (Bhugra ve Bhui, 2002). Ek olarak, Bhugra ve Bhuibaba'la çocuk arasındaki kıskançlığın derecesi gibi özel faktörlere daha fazla dikkat edilmesi gerektiğini savunurlar. Tabii ki, Freud'un kendisi belirli deneyimlerin gelişimi etkilediğine şaşırmazdı. Ancak Oedipal davranışın altında ne yattığı hakkındaki kilit soru, çözümsüz durmaktadır.

ternatif yorumlar olduğu savunulabilir. Bazı eleştirmenler daha ileri giderek penis kıskançlığı gibi kavramların, Freud'un özünde kadın karşıtı olduğunu gösterdiğini savunurlar. Ancak bu, kızı Anna dâhil olmak üzere, kadın analistleri cesaretlendirmesi gibi diğer faktörlerle bağdaşmıyor gibi gözükmektedir (Westen, 1999a). Psikanalist Arlene Richards daha ileri giderek Freud'un aslında kadınların erkeklere eşit olduğuna inandığını savunur (Richards, 1999). Kişisel olarak Freud neye inanırsa inansın, teorisinin kadınları tarifi tartışmalı olamaya devam etmektedir.

Daha geniş bir seviyede, kültürler arası araştırmacılar Freud'un çalışmalarının temeli olan zihnin üçlü temel modelini sorgulamışlardır. Daha önce de belirtildiği gibi, bilinçdışı kavramı geleneksel Asya toplumlarına yabancıdır. Çeşitli kültürleri araştıran bir kültürel antropolog olan Clifford Geertz, egoyla kastedilen bireysel farkındalık fikrinin yalnızca evrensel olmamakla kalmadığını ancak gerçekte diğerlerine oranla nadir olduğunu öne sürer (Geertz, 1984). Aynı davranışın farklı kültürlerde nasıl göründüğü düşünüldüğünde, bunun önemli anlamları vardır. Örneğin, karısı yeni ölmüş bir adam kalabalıkta gülümsediğinde, Freud bunu bastırmanın bir göstergesi olarak görürdü ancak Cava adasında bu gizlenme değil, uygun bir idare şekli olurdu. Geertz'in öne sürdüğü gibi Freudyen standartları uygulamak bütün kültür çerçevesini göz ardı etmek olurdu (Geertz, 1984 s.128). Freud bununla beraber, kültürel inançların gizli psikodinamikleri maskeleyebileceği şeklinde yanıt verirdi ancak bu kültürel ön yargı konuları yakın bir zamanda çözülecek gibi gözükmemektedir (Kutu 5.4'e bakınız).

Bu çekişmelerin çoğu kaçınılmaz olarak insanı ve teoriyi birbirine karıştırır gibi gözükür. Bu, kısmen alana çok uzun zaman boyunca hâkim olduğundan, kısmen de daha geleneksel yollarla teoriyi değerlendirmenin zorluklarından kaynaklanmaktadır. Ancak ön yargı iddiaları aynı zamanda ilginç bir bilmeceyi ortaya çıkarır: Ön yargılar Freud'un haksız olduğunu mu kanıtlar yoksa haklı mıdır? Eğer Freud ön *yargılı idiyse*, pek çok açıdan düşüncesini yeni bilgilere uydurmak için uyarladığından, sonucunda düşüncesindeki çarpıtmaların *farkında değil* gibi gözükmektedir. Bu, *bilinçsiz bir şekilde* yorumlarını çarpıttığı anlamına gelir ki teorisi kesin bir şekilde şöyle der: Hiç kimse tam olarak kendi davranışını anlayamaz ya da bilinçdışı süreçler tarafından meydana getirilen çarpıtmalardan bağımsız olamaz. Yani, eğer Freud'un düşüncesi (örneğin, kadınlar hakkında) nesnel olma çabalarına rağmen ön yargılı idiyse bu, bilinçdışı zihin dinamikleri hakkındaki temel varsayımlarının doğru olduğunu kanıtlar! Aynı mantıkla bir kişi, hiç kimsenin Freud'un çalışmalarının -ya da dünyadaki herhangi bir şeyin- tamamen mantıklı analizini sunamaz sonucuna ulaşması gerekmektedir (Bu bakış açısı aslında bazı bilim felsefecileri tarafından öne sürülmüştür- Kuhn, 1970'e bakınız.).

Bazı eleştirmenleri rahatsız eden tam olarak teorinin bu "Catch-22" doğasıdır. Eğer teorinin temel varsayımlarını kabul ederseniz onu geçersiz kılmak neredeyse imkânsızdır. Sonuç olarak, bazıları Freud'un teorisinin bir teoriden çok, insan deneyiminin parçacıklarını kurgusal bir halıda bir arada ören bir hikâye olduğunu savunur (örneğin Robinson, 1979). Daha uç noktadaki eleştirmenler Freud'un bütün görüşünü basitçe yanlış olarak görürler (Crews, 1998; Shorter, 1997). Diğerleri bu bakış açısını çok olumsuz görürler -psikanalizin katkılarını değil hatalarını görme durumu (Gabbard, 2005; Gay, 1988; Wachtel, 1977; Westen, 1998). Hiç şüphe yoktur ki Freud hem gözlemlerinde hem de fikirlerinde yeni bir çığır açmıştır. Öncü rolü düşünüldüğünde, bütün sorulara nihai yanıtları bulmuş olduğunu kabullenmek mantıksız gözükebilir -diğerleri onun yolundan gidebilirdi. Bu anlamda, psikanalist Charles Brenner tarafından Freud'un yazılarının olduğu seçilmiş bir ciltte yazılı açıklama uygundur:

> Eğer psikanalizin tarihi diğer doğa bilimlerin tarihi gibiyse ve öyle olacağına hiç şüphemiz yoksa Freud'un 1920'lerde detaylı bir şekilde hazırladığı teorilerin, diğer kapsamlı verilere ve ruhsal olayları incelemenin farklı yollarına dayanan daha eksiksiz ve daha kesin hipotezlerle birleştirildiği ve yerini onlara bıraktığı zaman gelecektir. (Brenner, 1957 s.246)

Bu, gerçekten de bilimin yoludur. Dilerseniz Freud'un psikanalitik varislerinin kazanımlarına bakalım.

Neo-Freudyen ve Freudyen olmayan psikodinamik teoriler

Fikirleri tanınmaya başlandıkça, Freud, metotları ve teorisiyle ilgilenen bir dizi doktorun dikkatini çekti. Birkaç kişi, Freud'a fikirlerini yaymada yardımcı olmak üzere yakın ilişkili bir takipçi grubunun parçası oldu. Ne yazık ki, ilişkiler çok dostça değildi. Freud'un daha büyük olan tıp camiasından gelen dirence karşı hassas olduğu gibi, takipçi grubu içinde fikir ayrılığına da sınırlı toleransı vardı. Sonuç olarak, bazı erken dönemde himayesinde olan kişiler ya ayrıldı ya da gruptan atıldı. Freud'un histerinin cinsel kökenleri hakkındaki düşüncelerini etkileyen Wilhelm Fliess sonunda gönderildi (Masson, 1984). Daha önemli olanlar, hemen Birinci Dünya Savaşı önce-

sindeki yıllarda Alfred Adler ve Carl Jung'un Freud'dan ayrılmalarıdır. Her iki adam da Freud'un gelişmekte olan teorisine katılmadılar ve sonuç olarak kendi teorileriyle iyi tanınır hâle geldiler. İlginç bir şekilde, Freud'un Amerika'daki ilk derslerinin sponsoru olan Amerikalı psikanalaist G. Stanley Hall, 1924'te Freud'un "Adler ve Zürih grubu daha gelişmiş öğrencilerinden ayrılacak kadar haşin olma" hatasını yapmayacağını umduğunu ifade etmiştir (Hall, 1924 s.7).

Freud'un temel bakış açısına oldukça yakın duranlar arasında bile, birkaç farklı kişi ortaya çıktı (Padel, 1987'ye bakınız). *Ego ve İd*'in (1923) yayımlanması Freud'un takipçilerinin "ego psikolojisi" ve "nesne ilişkileri" olarak bilinen iki farklı yöne doğru gitmesine neden oldu. Freud'un kızı Anna tarafından desteklenen *ego psikolojisi,* dünyayla başa çıkmada ego tarafından kullanılan mekanizmaları (savunma mekanizmaları dâhil) vurguluyordu (A. Freud, 1936). Daha sonra, Anna'yla çalışan Erik Erikson, özellikle sosyal etkiler üzerinde daha fazla vurgu yaparak geleneksel ego psikolojisinin ötesine geçme sürecinde gelişimsel evreler kavramını bütün bir ömre genişletmiştir (Erikson'un incelemesini bu bölümün ilerleyen kısımlarında bulabilirsiniz.). 1940'ların başında İngiltere'de gelişen *nesne ilişkileri* okulu, birey ve önemli duygusal bağların olduğu kişiler (önceki yetiştirmelere bağlı olarak, özellikle anne) arasındaki ilişkiler üzerinde odaklanmıştır. Daha sonra bağlanma teorisinin öncüsü olan John Bowlby'yi etkileyen, Melanie Klein ve Donald Winnicott bu yaklaşımın öncülerindendir (Priel ve Besser, 2001). (Bu bölümün ilerleyen kısımlarındaki İngiliz psikolojisi ve nesne ilişkileri okuluna bakınız.)

Temel düşünür: Anna Freud

Anna Freud (1895-1982) Sigmund Freud'un en küçük kızı ve sadık öğrencisiydi. Freud'un eğitimi altında, kendi başına psikanalist oldu ve Freud'un teorilerinin sağlam bir taraftarıyken, analiz uygulamalarını çocukları da dâhil edecek şekilde genişletti. Klinik çalışmaları çoğunlukla çocuklar ve ergenlerleydi ve günlerini çocuklarla uygulama (genellikle örgü örerek!) ve araştırma yaparak harcadığı ve Hampstead Çocuk Terapi Kliniği'ni kurdu. Babasının birincil ilgisi idin, egonun işleyişi üzerindeki etkileri olarak kalmasına rağmen, onun ilgileri egonun savunma mekanizmalarını kullanımına doğru genişledi. Kitabı, *Ego ve Savunma Mekanizmaları* (1936) en iyi bilineni olabilir ve ego psikolojisi olarak bilinen psikanalitik teori dalının esas kurucusu olarak yerleşmesinde büyük katkısı olmuştur. Savunma mekanizmalarını tartışması babasının teorik duruşunu takip etmiş ve tanımlarıyla ego tarafından kullanımı üzerine genişlemiştir.

Böylece, Freud'un çalışmaları bazıları onun orijinal fikirleriyle yakından ilişkili, bazıları belirgin olarak farklı olan çok sayıda yaklaşım üretmiştir. Zamanla, ayrıklığın derecesi ve bakış açılarının çeşitliliği genişlemiştir. Bugün kişiler analitik olan ancak açıkça Freudyen olmayan *etkileşimsel analiz* gibi bir dizi bakış açısı bulabilir (Berne, 1961). Buna ek olarak, psikodinamik bakış açısından pek çok yönden farklı olan hümanistik yaklaşım, ilk olarak analizde eğitim almış bireyler tarafından kurulmuştur (Bölüm 6'ya bakınız).

Bu çeşitliliğe ve Freud'un ölümünden beri geçen zamana bakıldığında, bu bölümün sonunda alıntılanan Brenner'in gözlemini yeniden gözden geçirmek uygundur: Psikodinamik yaklaşım doğa bilimlerinin tarzında gelişmiş midir yoksa Freud'un varislerinin fikirleri basit anlamda bir temanın varyasyonları mıdır? Bu soruya bir yanıt almak anlamında, kısaca bazı önemli katkıları gözden geçirelim.

Carl Jung ve ortak bilinçdışı

Carl Jung, 1875'te İsviçre'de Lüteriyen bir papazın oğlu olarak doğdu. Çocukken, kendisiyle babası arasındaki dini farklılıkları uzlaştırmaya uğraştı. Otobiyografisinde, maneviyatın anlık deneyimlerine dayanan kendi fikirlerini, babasının öğretilere olan entelektüel bağlılığa dayalı fikirleriyle karşılaştırır (Dourley, 1992). Çocuklukta bazen yalnız kalmış hissetmesine neden olan bu duygular daha sonra psikolojik gelişim hakkındaki fikirlerini etkilemiştir. Üniversitede tıp okumuş ve 1900'de Zürih'te önemli bir enstitüde psikiyatrik staj yapmıştır. 1905 yılında, Zürih Üniversitesi'nde psikiyatride ders vermekte ve psikiyatrik uygulamalar yürütmekteydi.

Temel düşünür: Carl Jung

Carl Jung (1875-1961) Keswill, İsviçre'de Lüteriyen bir papazın oğlu olarak doğdu. Mesleğine rağmen, Jung'un babası ruhani olmaktan çok entelektüel gözüküyordu ve bu bağımsız tutum Jung'un bir çocuk olarak, kendi ruhani ilgisi nedeniyle yalnız hissetmesine neden odu. Deneyimlediği bu duygular daha sonra psikolojik gelişim hakkındaki fikirlerini etkiledi. Jung, Basel'de eğitim gördü ve tıp derecesini 1900 yılında Basel Üniversitesi'nde aldı; daha sonra Zürih'te, Burgholzli'de Eugen Bleuler'in ("şizofreni" terimini ortaya atan kişi) danışmanlığı altında psikiyatrik stajını tamamladı. 1905 yılında, Zürih Üniversitesi'nde psikiyatride ders vermeye ve psikiyatrik uygulamalara başladı. Bu sırada, çalışmaları hakkındaki ilgisini anlatmak için Freud'la iletişime geçti ve bu iki adam hızlı bir alıcık geliştirdi; Viyana'da ilk olarak karşılaştıklarında 13 saat boyunca konuştular! Bundan sonra düzenli bir temasları oldu ve Freud, Jung'u himayesi altında ve varisi olarak görmeye başladı (örneğin, Freud 1909'da Amerika Birleşik Devletler,'nde konuşma yapmak için davet edildiğinde, Jung ona eşlik edenler arasında göze çarpıyordu). Ancak 1912 yılında birkaç konu hakkında fikir ayrılığına düştüler ve Jung Freud'un grubunu kendi teorisini ve tekniklerini geliştirmek için terk etti. Daha sonraki yıllarda, bireysel uygulamalara ve yazmaya devam ettiği Zürih'te yaşamını sürdürdü. İnsan hayatının zafiyetinin önemini gösteren kalp rahatsızlıklarıyla karşı karşıya kalınca, 86 yaşındaki ölümüne kadar birey olma ve gelişim konularıyla ilgilenmeye devam etti.

ego Jung'un teorisinde, bir kişinin hayatının bilinçli yönlendirmesini sağlayan benlik unsuru

persona Jung'un teorisinde, kendimizi dünyaya sunmakta üstlendiğiniz bilinçli karakter ya da rol

benlik Jung'un teorisinde, hem bilinçli hem de bilinçdışı, kişinin bütünü; benlik, ego ve personadan (kişiliğin bilinçli yönleri) ayrıdır

kişisel bilinçdışı Jung'un teorisinde, bireyin deneyimleriyle ilişkili olan bilinçdışı içerik kısmı

ortak bilinçdışı Jung'un teorisinde, bilinçaltının bireysel deneyim yerine evrensel temaları ve fikirleri yansıtan biyolojik temelli kısmı

Bu sırada, çalışmalarına olan ilgisini ifade etmek için Freud'la iletişime geçti; böylece, hem posta yoluyla hem de bizzat düzenli olarak temastaydılar. Zaman geçtikçe Freud, Jung'u himayesi altında ve varisi olarak görmeye başladı (Hall ve Nordby, 1973). Kişisel uyumlarına rağmen, bu iki adam teorinin konuları hakkında ayrı düştüler -diğer konuların yanında Jung, Freud'un cinsellik üzerindeki vurgusuna katılmıyordu ve Freud, Jung'un ruhaniliğe olan ilgisini sorguladı. (Jung ruhsal enerjiyi, Freud'un cinselliğe olan vurgusundan çok daha genel olarak görmekteydi.) Sonuç olarak, 1912'de iletişimleri koptu ve Jung kendi teorisini geliştirmeye devam etti.

Cinselliği vurgulamamanın yanında, Jung'un yaklaşımı Freud'unkinden başlangıçta iki alanda farklılık gösterir: Kişilik yapısı (özellikle bilinçdışı) ve gelişim süreci. Burada tam anlamıyla işlemek mümkün değildir ancak bazı genel yorumlar farklılıkların doğasını açıklamaya yardımcı olabilir. Jung'un kişilikteki bakış açısı bazı açılardan Freud'unkinden daha karmaşıktı. Bilinç düzeyinde, Jung hayatlarımızın bilinçli yönlendirmesini sağlayan **ego**dan (biraz Freud'un tanımı gibi) ve kendimizi dünyaya sunmakta üstlendiğiniz bilinçli karakter ya da rol olan **persona**dan bahsederdi. Her ikisi de hem bilinçli hem de bilinçdışı, kişinin bütünü oluşturan **benlik**ten farklıdır.

Jung'un bilinçdışına bakış açısı önemli derecede Freud'unkinden farklıydı ve iki adam arasında bir gerilim kaynağıydı. Jung bilinçdışının içeriğinin parçalarının bireyin deneyimleriyle ilişkili olduğunu biliyordu; bu kısma (Freud'un bilinçdışı kavramına paralel olarak) **kişisel bilinçdışı** adını verdi. Ancak ek olarak, bilinçdışının bireysel değil evrensel tema ve fikirleri yansıtan bir parçası vardır; **ortak bilinçdışı** adını verdiği bu parça, deneyimin ürünü değil, biyolojik temelliydi. Bazen ortak bilinçdışı bir çeşit"ırksal bellek" olarak karikatürize edilirken, Jung'un esas niyeti tıpkı bedenin evrimsel bir tarihi olduğu gibi zihnin de olduğudur (biyolojik anlamda, beynin çalışma şeklinin evrimini yansıttığı söylenebilir).

Ortak bilinçdışının önemli bir unsuru, **arketip** adını verdiği düzenleyici örüntülerin varlığıdır. Arketipler kendilerine ait hiçbir barındırmazlar ancak bunun yerine neredeyse bir bilişsel şema gibi deneyimlerimizi düzenlerler (Knox, 2001). En önemli üç arketip *animus, anime* ve *gölge*dir. Anima bir kişideki personanın tamamlayıcı özellikleridir- örneğin, eğer persona entelektüelse, anima duygusal olacaktır. Genel olarak, erkeğin feminen yönünü temsil eder. Benzer şekilde, animus kadın personasının bilinçdışı maskülen tamamlayıcısıdır. Gölge, insan doğasının karanlık, ilkel yönlerini temsil eder -egonun olumsuz karşılığı. "Şeytan tarafından

ele geçirilmek" gibi fikirler, gölgenin ifadeleridir. Jung arketipleri çoğu fantezi, mit ve sembolün temeli olarak gördü. Örneğin, Oedipus'un hikâyesini, Freud'un gelişimsel bir çatışmayı yansıttığı görüşüne karşılık olarak, altta yatan bir arketipin ifadesi olarak açıkladı. Aynı zamanda, Jung bilinçdışının kendisini sembolik şekilde ifade ettiği görüşünde Freud'a katılmıştır ve bazı belirli sembollerin farklı kültürlerde nasıl tekerrür ettiği konusunda büyük bir ilgisi vardı (Jung ve von Franz, 1964) (Şekil 5.4'e bakınız). Freud gibi, Jung da aynı zamanda sembollerin anlamını analiz etmenin zihnin dinamiklerini anlamaya yardımcı olduğuna inanmıştır. Sembolleri inceleyerek, birey benliğinin bilinçdışı parçalarıyla iletişime geçip uzlaşma sağlayabilir. Arketiplerin ilginç bir kullanımı için *Günümüz Dünyası: Harry Potter* 'a bakınız.

arketipler Jung'un teorisinde, çoğu fantezi, mit ve sembollerin temelini sağlayan, deneyimlerimizi düzenlemeye yarayan ortak bilinçdışı içindeki örüntü ya da çerçeveler

Şekil 5.4 Psikanalitik Teorilerde Sembolizm Hem Freud ve Jung sembollerin anlamı olduğuna inandılar ancak Freud için üstteki şekillerde olduğu gibi kişisel biliçdışını temsil ediyorlardı; Jung sembolleri alttaki şekilde de olduğu gibi arketipleri temsil eden ortak bilinçdışının ifadesi olarak gördü. (Her sembolün neyi temsil ettiğini bulmaya çalışın.)

Günümüz dünyası: Harry Potter

J. K. Rowling'in *Harry Potter* serisi gibi çok az kitap hem çocuklar hem de yetişkinler arasında popüler olmuştur. Aşikâr neden, heyecanlı olması ve sihrin hüküm sürdüğü ve pek çok zorluk sonrasında bile olsa iyinin kötüye galip geldiği bir dünyaya bizi taşımasıdır. Ancak Carl Jung başka bir neden önerirdi: Harry Potter hepimizin sahip olduğu bir arketiplerden birinin temsilidir, yani Çocuk-Kurtarıcının. Bu kitapta yalnızca üç arketipi inceledik ancak Jung aslında insanlık için genel olan deneyimler kadar çok arketip olduğunu öne sürmüştür (Jung, 1967). Çocuk-Kurtarıcı hepimizin çocukluktan yetişkinliğe doğru geçirdiğimiz yolculuğu ve çocuklarda bulunan gelecek ümidini temsil eder. Harry gibi, hepimiz bazen zor bir çocukluktan geçeriz ve ergenlikte kendimizi ve biricikliğimizi daha iyi anlar hâle geliriz. Ergenlik bizi çoğu zaman, çatışan duygularımız, fizyolojik reaksiyonlar ve bize yüklenen beklentileriyle savaşırken, karmaşa ve eziyet içinde bulur. Rowling'in efsanesi Harry'yi benzer değişimler ve zorluklarla karşılaşırken (aynı anda şeytani Voldemort'la savaşırken!) izleme fırsatı verir. Arkadaşları Hermione ve Ron ise çoğu zaman yetişkin karakterlerin yardımı olmadan, Jung'un bir kahramanın yanlışları düzeltme yolculuğu adını verdiği şeyi üstlenir. Kendi ergenliğimizi simgeleyen bir formda olmasa da testler ve denemelerden geçer. Geçmişimizin deneyimleri tarafından işaretlendiğimiz gibi, Harry de işaretlenmiştir: Onun durumunda, alnındaki iz geçmişinin üzerinde bıraktığı derin yaranın görünür bir hatırlatıcısıdır. Genel olarak, Harry'nin deneyimlerinin ve duygularının, bizim kendi büyümemizin sıkıntılarını hatırlattığı her yol, Çocuk-Kurtarıcı arketipini yansıtır. Neden Çocuk-Kurtarıcı? Çünkü insan ırkının çocuklara değer vermesinin nedenlerinden biri, geleceğimizi temsil etmeleri ve geleceği şimdiki zamandan daha iyi hâle getireceklerine ve belki de hatalarımızı ve kusurlarımızı düzelteceklerine dair onlara olan umudumuzdur.

Yeo (2004), Çocuk-Kurtarıcı arketipinin Hristiyan bakış açısındaki çocuk İsa'dan, George Lucas'ın *Star Wars* üçlemesindeki genç Luke Skywalker'a kadar batı toplumundaki eğlence ve edebiyatın çoğunda mevcut olduğuna işaret etmektedir. Ancak siz ne düşünüyorsunuz? Harry Potter bir arketipi temsil ettiği için mi ilgi çekici? Yoksa J. K. Rowling'in kitapları yalnızca çok iyi birer okuma mı?

bireyleşme Jung'un, bilinçli farkındalığın, ego tarafından benliğin bilinçsiz kısımlarıyla iletişime geçerek genişletilmesi olarak açıklanan, gelişimin amacı olan kavram

Jung'un **bireyleşme** süreci olarak adlandırdığı büyüme ve gelişme kavramı, onun kişilik kavramıyla ilişkiliydi. Jung'un bakış açısında insan gelişiminin amacı bilinçli farkındalığı ego tarafından benliğin bilinçsiz kısımlarıyla iletişime geçerek genişletilmesiydi. Benliğin bilinçli anlamını yansıtan *ego* için büyüme kişinin dünya ve kendisi hakkındaki farkındalığını genişletmesini içerir. Ancak kişinin varlığının bütünü (bilinçdışı dâhil) olan *benlik* için amaç, bilinç ve bilinçdışının bir birleşimini kazanacak şekilde bencil ilgi alanlarını aşmaktır. Jung insan büyümesini ve gelişimini, birincil olarak olumsuz terimlerle karakterize eden Freud'un genital dönem tanımından daha açık uçlu bir şekilde algılamaktaydı. Buna karşılık bireyleşme, nihai sonucu (bilinç ve bilinçdışını benlikte bir araya getirmek) tam olarak elde edilmesi mümkün olmayan, bir yaşam boyu farkındalığı arttırma sürecidir.

Bütün olarak ele alındığında Jung'un teorisi ayrıntı olarak zengin ve karmaşıktır. Teori sıklıkla bilinç ve bilinçdışı, ego ve gölge gibi tamamlayıcı zıtlıklar çiftleriyle başa çıkar. (Başka bir çift kendisinin tanınmış *içedönüklük* -içe yönelmiş olmak- ve *dışadönüklük* -dış dünyaya odaklanmış olmak- açısından kişilik tanımlamasıdır.) Freud gibi, o da üretken bir yazardı ve yazılarının büyüklüğü düşüncesini özetlemeyi güçleştirir. Freud'a benzer olarak, sıklıkla daha önceki çalışmalarını netleştirme çabasıyla aynı tema ve konulara geri dönmüştür. Örneğin, 69 yaşında kalp krizinden sonra yaşamının ileriki dönemlerinde, Jung insan yaşamında maneviyatın rolünü gençliğe özgü endişelerle ilişkilendirerek, büyüme konusuna geri dönmüştür. Bireyleşmeyle ilişkili artan farkındalığın, hayatın anlamının doğrulanması olduğu sonucuna varmıştır. Otobiyografisinde "insan varlığının tek amacı, önemsiz varlığının karanlığına bir ışık yakabilmektir" diye yazmıştır (Jung, 1963 s. 326).

Jung'un çalışmalarını değerlendirmek zordur. Teorisi pek çok taraftar çekmiştir ve psikodinamik süreçler üzerine ayrıntılı bir bakış açısı sunar. Ortak bilinçdışı hakkındaki görüşleri din, mitoloji ve çocuklarda sanat gibi alanlarda sembollerin kullanımı hakkında ilginç sorular ortaya atmıştır. Pek çok kültür arasında mitler hakkında yapılan klasik bir çalışmada Joseph Campbell, Kahraman ve Doğa Ana gibi arketipler için çoğu kültürde kanıtlar bulmuştur

(Campbell, 1968). Benzer şekilde, Jung siyah rengin olumsuz bir arketip olduğunu savunmuştur ve çalışmalar, Japonya, Avrupa'nın çoğunluğu ve Afrika'nın bazı bölümleri dâhil pek çok kültürde sevişmediği ve korkulduğunu (okul öncesi çocuklarda bile) belirtir (Williams ve Best, 1990). Ne yazık ki, Jung'un teorisi için kanıt olarak sunulan gözlemlerin çoğu farklı şekillerde de yorumlanabilir. Örneğin, bütün dünyadan çocuk sanatı sıklıkla mandala ya da diğer arketip sembolleri gösterir (Kellogg, 1967). Ancak bu şekiller basit anlamda algısal ve motor becerilerin gelişimini ya da diğer Jungien olmayan mekanizmaları yansıtıyor olabilir. Yakın zamanda, zihinsel şemaları çalışmak için bilişsel araştırmacılar tarafından kullanılan teknikleri uygulamanın, Jung'un arketipler hakkındaki fikirlerinin daha net test edilmesine izin vereceği öne sürülmüştür (Knox, 2001). İlginç bir fikir olmasının yanında, şu anda bu, araştırmalar için gerçek bir kanıt olmaktansa bir tekliftir. Sonuç olarak, Jung'un kavramlarının çoğunun metaforik doğası, eleştirmenlerin teorisinin, Freud'unkinden farklı olmakla birlikte, bilimsel olarak test edilebilirliğin yakınından geçmediğini savunmaya yöneltmiştir. Göreceğimiz gibi, bu durum diğer psikodinamik teorileri gözden geçirdiğimizde bir endişe olarak devam etmektedir.

Kendiniz deneyin

Şekil 5.4'te Jung'un arketip adını verdiği sembolleri, verilen Freudyen sembollerle karşılaştırın. Hangilerini yorumlamak sizin için daha kolaydır? *Geçerliliklerini* belirlemek için bu mantıklı bir standart mıdır? Sizce, aşağıdakilerden her birinin anlamı için Jung ve Freud ne derdi?

- Sharon daha dolu bir yaşamı ona öğretmesi için bir "guru" aramaktadır.
- On iki yaşındaki Jimmy büyüdüğünde Süpermen olmak istiyor.

Bir yorum sunabiliyor olmak bir teorinin doğru olduğunu kanıtlar mı?

Alfred Adler ve bireysel psikoloji

1870 yılında Viyana'da doğan Alfred Adler, kendisi 3 yaşındayken daha küçük bir erkek kardeşinin ölümü ve 5 yaşındayken neredeyse ölümle sonuçlanan zatürre hastalığıyla dikkat çeken zor bir çocukluk geçirmiştir. Bu olaylar, sosyal faktörlere ve çocukluk deneyimlerinin önemine vurgusuyla daha ileriki dönemdeki teorilerini etkilemiş gibi gözükmektedir. Kendini işine adamış bir doktor sayesinde zatürreyi atlattıktan sonra, Adler tıbbı kariyer hedefi yapmaya karar verdi. Başlangıçta oftalmolojide uzmanlaşmışken, zamanla nöroloji ve psikiyatriye kaydı. Kendi teorik çalışmalarına başlamış olmasına rağmen, histeriye yaklaşımıyla Viyana'da tanınmaya başlamış olan Freud'a yakınlaşmıştır. Jung gibi, Adler de başlangıçta kendisini 1910 yılında Viyana Psikanalitik Topluluğu'nun ilk başkan adayı olarak aday gösteren Freud tarafından tutulmuştur.

Oysa sonunda, Adler'in Freud'la olan ayrıcalıklı ilişkisi uzun sürmemiştir. İlk tanıştıklarında bile, Adler Freud'un dürtülerin doğası hakkındaki görüşleri ve Oedipal çatışma kavramını kabul etmekte güçlük çekmiştir. Zaman geçtikçe, anlaşmazlıkları daha belirgin ve daha hiddetli hâle gelmiştir. 1911 yılında, Adler Freud'dan ayrılmak zorunda kalmış ve Bireysel Psikoloji Derneği adını verdiği kendi organizasyonunu kurmuştur. Grup Adler'in fikirlerinin Avrupa'da yayılmasına yardım etmiştir; 1930'larda Amerika'ya yerleştiğinde ilgi orada da büyümüştür. 1937 yılındaki ölümüne kadar aktif olarak öğretmeye ve ders vermeye devam etmiştir (Fadiman ve Frager, 1976).

Adler'in erken dönemdeki görüşleri organik bozukluklara ilgisi ve Darwin teorisinin uygulamalarıyla şekillenmiştir. Bu etkiler *aşağılık* ve ardından gelen *telafi etme* çabaları kavramlarına neden olmuştur. Orijinal olarak fiziksel anlamda kast edilse de bu kavramlar zamanla, Adler sosyal ilişkilere daha fazla ilgi besledikçe, psikolojik alana kaymıştır. Aşamalı olarak, bütün çocukların büyüklükleri ve diğerlerine bağlılıklarına dayanan bir **aşağılık** hissi deneyimledikleri kavramını geliştirmiştir. Sonrasında aşağılık, algılanan zayıflığın üstesinden gelme girişimlerine (**telafi etme**) yol açar; bu süreç Adler'in üstünlük için mücadele adını verdiği genellenmiş dürtü tarafından motive olur. Freud'un cinsellik ve öfkeye vurgusuna karşın, Adler motivasyonu, kişinin kendisine üstün gelme isteği ve güç için mücadelesi açısından görür (Ansbacher ve Ansbacher, 1956; Orgler, 1976). Bunun sonucunda, bilinçdışının güçleri yerine bilinçli hedefler tarafından yönlendirilen üstünlük için mücadele hayat boyu sürer.

aşağılık Adler'in teorisinde, bütün çocuklar büyüklükleri ve diğerlerine bağlılıklarına dayanan bir çaresizlik hissederler; bu duygu aynı zamanda gerçek ya da hayal edilen fiziksel sakatlıklar, sosyal reddedilme ve diğer faktörler tarafından genişletilebilir.

telafi etme Adler'in teorisinde, aşağılık hisleriyle başa çıkmak için başkaları üzerinde üstünlük sağlamayı amaçlayan aktivitelerle meşgul olma süreci

Temel düşünür: Alfred Adler

Alfred Adler (1870-1937) Viyana'da doğdu ve zor bir çocukluk geçirdi. 3 yaşındayken, küçük kardeşi paylaştıkları yatakta öldü. Bu trajediye ek olarak, 5 yaşındayken neredeyse ölümle sonuçlanan zatürre nöbeti dâhil ciddi sağlık problemlerinden muzdaripti. Adler bu erken dönemdeki zorlukların etkileriyle boğuştu ve yaşıtları arasında popülerdi. Tıp derecesini Viyana Üniversitesi'nden 1895 yılında aldı. Başlangıçta oftalmolog olarak çalıştıktan sonra, zamanla nöroloji ve psikiyatriye kaydı ve Jung'dan üç yıl önce 1902'de Freud'un samimi çevresinin ilk üyelerinden biri hâline geldi. Jung gibi Adler de Freud tarafından 1910 yılında Viyana Psikanalitik Topluluğu'nun ilk başkanı olarak aday gösterilmesiyle erken dönemdeki bir veliahttı. Ne yazık ki, Adler'in Freud'la ayrıcalıklı ilişkisi, teorik konularda tekrar tekrar çatıştıklarından, uzun sürmedi. 1991'e gelindiğinde, meseleler kesin bir sonuca varmalıydı ve görevi devraldıktan yalnızca bir yıl sonra Adler topluluk başkanlığından istifa etti. Bireysel Psikoloji Derneği adını verdiği kendi organizasyonunu kurdu; kurucu üyelerin bazıları Viyana Psikanalitik Topluluğu'nun eski üyeleriydi. Grup Avrupa'da Adler'in fikirlerini yaymaya yardımcı olarak ilerledi. Nazi hareketi tehdit etmeye başlayınca (Freud gibi, Adler de orta sınıf bir Yahudi ailedendi), Long Island Tıp Merkezi'nde bir öğretim görevini kabul ederek ABD'ye yerleşti. 1937'de İskoçya'da bir ders turu sırasında 67 yaşında öldü.

aşağılık kompleksi Adler'in teorisinde, çocukluktaki çaresizlik deneyimlerinin uyandırdığı hisleri çözümlemekteki başarısızlığa dayanan yoğun güvensizlik duygusu

üstünlük kompleksi Adler'in teorisinde, bireyin abartılmış bir kendini önemseme tutumu takınarak zayıflıklarını maskelemeye çabaladığı, aşağılık duygularına yanıttır

yaşam stili kişinin hayat hikâyesi ve hedeflerinin ifadesi olan, bireyin kendine özgü adapte olma ve etkileşime girme şeklini tanımlamak için Adler tarafından kullanılan bir terim

Adler için çocukluk aşağılanması deneyimi, kişilik gelişiminde en önemli etkidir. Bazı bireyler erken dönem çaresizlik hisleriyle o kadar bunalmıştır ki, **aşağılık kompleksi** adı verilen, hayat boyu süren bir aşağılık hissi geliştirirler. Diğerleri, içsel olarak özgüven eksikliği yaşarken, zayıflıklarını üstün hissediyor gibi rol yaparak maskelemeye çalışırlar: Buna **üstünlük kompleksi** denir. Ciddi bir rahatsızlık, aşırı şımartılmak ya da ihmal edilmek gibi erken dönem deneyimlerinin, çocuğun kendi kapasitesini nasıl gördüğü ve çocuğun sosyal etkileşimleri üzerinde önemli bir etkisi olabilir. (Şımartma ya da ihmal, Freud'un az ya da aşırı doyumun nasıl fiksasyonlar oluşturduğu görüşüne paralel olarak görülebilir.) Adler yetişkin olarak, bir kişinin en iyi şekilde bireysel davranışlar açısından değil, bir bütün olarak anlaşılabildiğini savunmuştur; bütün birey üzerindeki bu vurgusu, teorisinin *bireysel psikoloji* olarak anılmasına neden olmuştur (Stone, 2002). Her bireyin kendine özgü bir **yaşam stili**, kişinin hayat hikâyesi ve hedeflerinin ifadesi olan bir adapte olma ve etkileşime girme şekli vardır. Aşağılık ya da üstünlük kompleksiyle işaretlenmemiş sağlıklı bir birey için bu hedefler aşk, arkadaşlık topluma bağlılığı içerir (Adler'in *sosyal ilgi* adını verdiği). Özgüveni eksik olan bireyler bunun yerine dürtü enerjilerini, başarısızlıkları için başkalarını suçlamak gibi, hem kendileri hem de toplum için üretici olmayan davranışlara yöneleceklerdir. Adler'in kişilik modeli bütün olarak, sosyal faktörlere Freud'un modelinden daha fazla vurgu yapmaktadır ve aynı zamanda bir büyüme süreci olarak gelişime daha olumlu bir kavram sunmaktadır.

Adler'in fikirlerinin geniş ancak dağınık bir etkisi olmuştur. Sosyal etkileşimler ve özgüvene vurgusu hem Karen Horney ve Erik Fromm gibi diğer psikodinamik teorisyenleri hem de Carl Rogers gibi hümanistik yaklaşım teorisyenlerini etkilemiştir. Ek olarak, çocukluk üzerinde odaklanması, onun ve meslektaşlarının eğitimsel süreçlere hatırı sayılır miktarda dikkat göstermelerine neden olmuştur ve "Adleryen" okullar hâlâ mevcuttur (Pryor ve Tollerud, 1999). Teorinin doğruluğuna kanıt olmasa da "aşağılık kompleksi" ve "yaşam stili" terimlerinin günlük dilde benimsenmesi, Adler'in fikirlerinin ne kadar geniş bir şekilde yayıldığının göstergesidir (örneğin, "yaşam stili" gerçekte pazarlama araştırmalarında Adler'den geliştirilmiş bir kavramdır). Bu anlamda, etkisi önemlidir.

Adler'i değerlendirmeye çalışırken, teorisinin psikanalitik teorinin bir yenilemesi olarak ya da bir alternatif olarak mı alınması gerektiği net değildir. Freud ve Adler arasındaki ayrıma neden olan anlaşmazlıklar (temel dürtülerin doğası ve çocukluk kompleksleri hakkında iki teorideki farklılıkları) net olarak gösterir. Ancak hangi görüşün daha doğru olduğunu gösteren çok az kanıt vardır. Salvatore Maddi (1974) Freud'un kavramlarının Freud'un yaşamını anlamaya uygulanabileceğini öne sürmüştür; aynısı Adler ve teorisi için de söylenebilir.

Bu tür bir karşılaştırmadaki zorluk, Maddi'nin de ifade ettiği gibi, bilimsel gerçekleri oluşturmanın geçerli bir yolu olmamasıdır. Adler'in özsaygı ve sosyal ilginin davranışı nasıl etkilediği kavramını destekleyen kanıtlar varken (Crandall, 1984), temel kavramlarının bazılarını değerlendirmek hâlâ güçtür. Yeterli kanıtların eksikliğiyle, Adler'in teorisinin geçerliliği hakkında sonuçlar çıkarmak güçtür.

Diğer psikodinamik teoriler

Jung ve Adler, Freud'la erken dönemdeki bağları nedeniyle, geleneksel olarak neo-Freudyenler olarak kabul edilirler. Ancak geçtiğimiz 100 yıl içinde kendilerinin çoğu, Freud'un teorisinden çok farklı olan pek çok başka psikodinamik teori geliştirilmiştir. Bu Freudyen olmayan teoriler yine de psikodinamik olarak sayılmalarını uygun kılan bazı temel varsayımları paylaşırlar. Bu varsayımlar arasında davranışı anlamada içsel süreçlerin (özellikle motivasyon) önemi ve kişiliğin şekillendirilmesinde motivasyon ve erken dönemdeki deneyimlerin rolü vardır. Bu ortak temelin yanı sıra psikodinamik teoriler yine de ayrışırlar -örneğin, motivasyonun doğasını tanımlarken. Bu nedenle, bazı Freudyen olamayan örnekleri kısaca gözden geçirmek Freud'un teorisiyle olan benzerlikleri ve farklılıkları görmek açısından değerlidir.

İngiliz psikolojisi ve nesne-ilişkileri okulu

1940'ların başında İngiltere'de kurulan *nesne-ilişkileri* okulu birey ve önemli duygusal bağlar kurduğu kişiler (erken dönem yetiştirmeye bağlı olarak özellikle anne) arasındaki ilişkiler üzerine yoğunlaşmıştır. Nesne-ilişkileri teorisine göre yeni doğanın etkileşimleri zihinsel kavramların ya da "nesnelerin" oluşumuna neden olur; bu kavramlardaki bozulmalar (annenin idealize edilmiş ya da hatalı beklentileri gibi) temel için daha sonraki problemleri doğurur. Sonrasında John Bowlby'yi etkileyen Melanie Klein ve Donald Winnicott bu yaklaşımın öncülerindendir (Priel ve Besser, 2001).

Donald D. Winnicott (1896-1971) bir pediatrist ve psikanalistti. Psikanalitik topluluğun iki farklı hareket hâlinde dağıldığı (genellikle sert bir şekilde) bir zaman (Sigmund Freud'un ölümünden sonra 1940'larda), Winnicott psikanalizin nesne-ilişkileri okulunun ilk kurucularından biriydi. Bu düşünce şeklinde "nesne" kişinin çevresindeki bir kişi, nesne ya da olay anlamına gelmekteydi. Geleneksel psikanalistler (yani Freudyen) bireye ve içindeki süreçlere vurgu yaparken, nesne-ilişkileri okulu bireyin dış dünyayla başa çıkmasının etkilerine vurgu yaptı. Tek bir belirli nesne-ilişkileri teorisi yoktur ya da tek bir teorisyen böyle bir teorinin kuruluşuyla anılmaz (Sigmund Freud'un psikanalizle anılması gibi). Bunun yerine, bazı bağımsız düşünürler çevrenin etkisini göz önünde bulundurarak kişilik gelişimi kavramlarına bir şekilde farklı özellikler ve bakış açıları katmışlardır. Winnicott bir nesne-ilişkisi teorisi oluşturan ilk ve en etkili psikanalistlerden biriydi ve geleneksel Freudyen düşünceye yayıldığı hissedilen hüznü kaldırmakta yeni ve tazeleyici bir sesti.

Winnicott'ın kişilik gelişiminde en önemli olduğuna inandığı "nesne" anneydi. Çoğu insanın kişiliklerinde çok az problemi olduğunu ya da hiç probleme sahip olmadığını kaydetmiş ve bunu çoğu sıradan annenin çocuklarıyla olan ilişkilerinde sıcak, şefkatli ve hassas olmalarına bağlamıştır. Bu anneler mükemmel ya da sıra dışı olmayabilir ancak çocuklarında sağlıklı bir kişilik gelişimini teşvik etmek için "yeterince iyidirler". Hamileliğin son haftalarında ve doğumdan sonraki ilk haftalarda anne, yoğun bir şekilde çocuğuna uyum sağlar ve ona karşı hassastır, diye belirtmiştir. Bu aşırı dikkat çocuğun ihtiyaçlarına hazırlıklı olmasına izin vermektedir- örneğin, çocuk acıkır acıkmaz yiyecek sunmak (meme ya da biberon). Ancak bu noktada kendisini annesinden ayıramayan çocuk, çevreyi kendisinin kontrol ettiğini varsaymaktadır. Winnicott'un adlandırdığı gibi bu "illüzyon anı" iyi işleyen ve kabiliyetli bir benlik algısının gelişiminin temelidir.

Yeterince iyi olan annenin davranışlarının, çocuğun psikolojik gelişiminde kritik olan başka bir özelliği tutmadır. Winnicott, annenin kucaklamasıyla oluşan yakınlığın, fiziksel doyum ihtiyacı (örneğin, yiyecek) kadar önemli olduğunu ve bundaki bir kesintinin ya da doyum azlığının psikopatolojiye neden olabileceğini düşünmektedir. Anne, kucaklamasının ve fiziksel doyum temin etmesinin güvenlik ve yakınlığıyla çocuğun, anneden ve dış dünyanın diğer yönlerinden ayrı olmak anlamına gelen, benlik bilincinin aşamalı gelişimini hızlandırır.

Hayatın ilk haftaları geçtikçe, anne dikkatini hayatın diğer yönlerine çevirmelidir ve çocuğa olan aşırı dikkati azalır. Çocuk şimdi çevre üzerinde tamamen kontrolü olmadığı gerçeğiyle karşı karşıyadır, çocuğun kendisinin annesinden ayrı olduğunu anlamaya başlaması için gerekli olan bir rüyadan uyanmadır.

Benlik bilincinin ayrı bir öge olarak daha sonraki gelişiminde Winnicott çocuğun, doldurulmuş bir oyuncak ya da battaniye gibi bir *geçiş* nesnesinin çocuğun bağlılığının odağı hâline geldiği bir "geçiş" döneminden geçtiğini söylemekteydi. Daha sonra çocuk anneden ayrılmıştır ve bir noktaya kadar kendisini içeren bir olguya geçiş yapar: "Ben-anne" "ben-battaniye"ye dönüşmüştür. Çocuğun filizlenen oynama ve çevredeki diğer unsurlarla etkileşime geçebilme yeteneği, geçiş nesnesine daha fazla ihtiyaç olmadığı ve artık dünyanın geri kalanından ayrı bir "ben" olduğu zamana kadar, kendisini daha fazla ayırt edebilmesine neden olur.

Benlik bilincinin gelişiminde, çocuk kendisini bütün, bağlı, özgün ve canlı hissettiği kişilik merkezi olan bir *gerçek benlik* geliştirir. Bununla birlikte, çevreye uyum ve adaptasyonun yalancı bir görünüşü olan *yalancı benlik* gelişir. Bu, her birey toplumun sınırları ve normlarıyla birlikte işlev görmeyi öğrenmek zorunda olduğundan sağlıklı olabilir. Ancak aynı zamanda yalancı benlik gerçek benliğe ihanet ediyor gibi gözüktüğünde ya da birey tarafından gerçek benlikle karıştırıldığında, yararsızlık, yabancılaşma, mutsuzluk ve hatta umutsuzluk hislerine yol açarak, problemler doğurabilir. Donald Winnicott'un çalışmaları pek çok bağımsız düşünen psikanaliste ilham verdi ve psikanalitik yaklaşımı özellikle çocuğun sağlıklı gelişimi anlamında genişletti.

Winnicott'tan etkilenen analistlerden biri John Bowlby idi (1907-90). Bir psikanalist olarak ilgisi birincil olarak anne-çocuk ilişkisi ve bir şekilde ilişki rahatsız edildiğinde çocuğa ne olduğuydu. Dünya Sağlık Örgütü için evsiz çocukların ruh sağlıklarını incelerken Bowlby (1952), anneleriyle (ya da annenin yerine geçen biri) sıcak, tutarlı ve karşılıklı olarak tatmin edici bir ilişkiye sahip olmayan çocukların uzun süreli bir ruh sağlığı olmadığı sonucuna vardı. Gözlemlerinden, Bowlby **bağlanma teorisi** adını verdiği bir yeni doğan/anne ilişkisi modeli geliştirdi (Bowlby, 1969).

bağlanma teorisi
John Bowlby tarafından geliştirilen erken dönemdeki anne-çocuk ilişkisinin yaşam boyunca davranış üzerindeki önemini vurgulayan bir psikanalitik teori

Bowlby'nin araştırmaları onu, gelişimin erken dönemlerinde çocuğun anne sevgisine ihtiyacının Freud'un öne sürdüğü gibi oral doyuma dayalı olmadığına ancak kendi içinde, yiyecek ihtiyacı kadar güçlü olduğuna ikna etmiştir. Anne sevgisinin yokluğu, ileriki yıllarda çeşitli psikolojik problemlere neden olarak, çocukta öfke ve kayıp hissine yol açar.

Anne-çocuk ilişkisini çalışırken, Bowlby *etoloji*nin kavramlarının yararlı bulmuştur. Konrad Lorenz (bölüm 8'e bakınız) tarafından basımlama üzerine ve Robert Hinde'nin etolojideki yönlendirmesi Bowlby'yi çocuğun anneye bağlanmasının içgüdüsel davranışlar gibi biyolojik anlamda olduğuna ikna etmiştir. Çocuğun, ağlama, tutunma, takip etme ve gülme gibi, anne ve çocuğu yakın tutmaya yarayan içgüdüsel davranışları vardır. Bakımını üstlenen kişiyi yakında tutmak yeni doğanın hayatta kalması için önemli olduğundan, bu davranışlar yüksek oranda uyumsaldır. Yaşamın ilk altı ayında gelişir ve ikinci altı ayda anne üzerinde merkezlenir. (Winnicott'un anneyi psikolojik bir nesne olarak gören kavramını hatırlayın.) Çocuğun hareket etmekte daha yetenekli hâle geldikçe, artan bir şekilde anneyi "ana üs" olarak kullanır, keşfetmek için ondan ayrılır ve sık aralıklarla ona geri döner (Bowlby, 1969). Eğer anne giderse, çocuk protesto eder ve büyük bir rahatsızlık gösterir (*ayrılık kaygısı*-Bowlby, 1973). Çocuğun anneyle olan erken dönemdeki etkileşimlerine dayanarak, Bowlby bağlanmanın üç temel örüntüsünü belirlemiştir: Güvenli, kararsız-güvensiz ve kaçıngan-güvensiz. Sonrasında yapılan araştırmalar yaşamın erken dönemlerinde gelişen bağlanma şekillerinin daha sonraki davranışlar üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir (Siegel, 1999). Örneğin, *kararsız* bağlanan çocuklar genellikle yetişkin olarak ilişkilerinde zorluk yaşarlar çünkü kendi duygusal belirsizlikleriyle meşguldürler.

Bowlby bağlanma teorisinin hem çocuklarda hem de yetişkinlerde yas tepkilerini açıklayab2ileceğine inanıyordu (Bowlby, 1980). Eğer anne kalıcı olarak giderse (örneğin, ölürse) çocuk yas tutar, küçük çocukların egoları yeterince gelişmediği için yas tutmaya yetersiz olduklarına inanan geleneksel psikanalitik topluluk tarafından reddedilen bir görüştür. Bowlby aynı zamanda bağlanma teorisinin yetişkinlerin yas tepkisini de aydınlatabileceğine katılıyordu: Bağlanmanın yetişkinler arasında olabileceğini fark etti ve matemdeki özlem ve sıla hasreti duygularının, bir bağlanma figürünün ölümünde hissedilen ayrılık kaygısının bir parçası olduğunu öne sürdü. Bunlar gibi duyguların, biyolojik ve evrimsel temeli vardır.

John Bowlby gelişimsel psikoloji çevrelerinde iyi tanınmıştır ve yüksek derecede saygı duyulur ve bağlanma teorisi bu alanda lisans öğrencilerine sıklıkla öğretilir; yine de psikanalist olarak eğitimin aldığı daha az bilinir.

Karen Horney

Karen Horney (1885-1952) Berlin'de psikanalist olarak başladı; Anna Freud'la birlikte ilk kadın psikanalistlerden birisiydi. Başlangıçtan beri, Freud'un teorisinde erkek-merkezli fikirler olarak gördüğü şeylere karşı eleştirideldi -özellikle, penis kıskançlığı kavramına (aslında, Horney Freud'a konu hakkında 1926'da açık olarak meydan okuyan ilk kişidir). Horney, Freud'un kadınların aşağı hissettikleri kavramını hem ön yargılı hem de yanlış olarak görmekteydi. Bunun yerine, kadınların fizyolojik olarak üstün olduklarını (kısmen, doğum yapabilme kapasiteleri nedeniyle) ve erkeklerin korku nedeniyle onları hâkimiyetleri altına almaya çalıştığını savunmaktaydı (Horney, 1967). Farklı kültürlere baktığında, penis kıskançlığının (erkeklerin genellikle aldığı avantajları vurgulamak için *ayrıcalık* kıskançlığı adını verdiği) evrensel olmadığını belirtmiştir.

Bu farklılıklara rağmen, Freud'a (ve Adler'e) kişiliği şekillendirmede erken çocukluğun öneminde katılmıştır. Horney için, kişilik gelişimi temel *güvenlik ihtiyacını* içerir. Bu ihtiyaç, yeni doğan bir çocuk tarafından deneyimlenen **temel kaygının** bir parçası olarak,doğumdan itibaren deneyimlenir. Yeni doğan ve bakımını sağlayan kişi arasındaki erken dönemdeki etkileşimin kalitesine bağlı olarak, Horney bireylerin diğer insanları ele almada özel bir yol geliştireceklerini söylemiştir (Kutu 5.5'e bakınız). Üç temel örüntü olduğunu savunmuştur: Diğer

temel kaygı
Horney'nin teorisinde, insan motivasyonunun birincil kaynağı olan yoğun yalnızlık ve çaresizlik hissi

Kutu 5.5 Kaygı, güvensizlik ve kültür

Bölümde belirtildiği gibi, Karen Horney hastalarının, Freud'un tartıştığı gibi cinsel temelli türlerde problemleri var gibi gözükmediğini bulmuştur. Bunun yerine, problemleri dünyadaki güvensizlik hisleriyle ilişkili kaygı ve depresyonlar etrafında dönmekte gibi gözükmekteydi (Horney, 1950). Horney dünya çapında bir finansal güvensizlik zamanı olan Büyük Bunalım sırasında çalıştığı için, bir kişinin kendisi ya da ailesini besleyip besleyemeyeceği hakkında kaygıları ona gayet mantıklı gelmiştir. 1930'da ABD'ye yerleştiğinde uğraştığı hastaların baskın bir şekilde bununla ilişkili semptomlar sergilediklerini görmüştür.

Bunalım basit olarak ekonomik durumun bir durumu olarak ele alınabilirken, Horney'in deneyimleri kişiliğin oluşturulmasında kültürün rolünü incelemesine neden olmuştur (Paris, 1994). Özellikle, Amerikan kültürünün *aşırı rekabetçiliği* olarak adlandırdığı şeyi vurgulamıştır. Horney'nin bakış açısına göre, Amerikan toplumu bireysel girişimci olan bireysel öncülerin gücü üzerinde kurulmuştur. Serbest piyasa tarafından beslenmiş kapitalizmin ve rekabetin, güçlü demokrasinin temeli olduğu inancı, kültürün diğer unsurlarındaki rekabete neden olmuştur. Örneğin, muhtemelen dünyadaki diğer hiçbir ülke, ister spor etkinliklerinde ister güzellik yarışmalarında ister televizyondaki yarışma programlarında isterse şirket basamaklarını tırmanırken olsun, rekabetçi başarıya bu kadar görülebilir bir vurgu yapmaz. Avrupa'dan ABD'ye geldiğinde, Horney çok küçük yaştaki çocuklar arasında bile sporda yarışmaları destekleme eğilimine hayret etmiştir. Örneğin, topu hızlı bir şekilde alan 4 yaşındaki çocuk beyzbolda Küçükler Ligi'ne kaydedilir ve yalnızca düşünüldüğünde Horney Amerikalı hastalarının çoğunun "istenildiği kadar iyi" olmama konusunda güvensizlikler gösterdiğini şaşırtıcı bulmamıştır. Bireyin "kişisel en iyi" durumundan memnun olması ya da bazı hedeflerin imkânsızlığını fark etmesi yerine, Horney Amerikalı hastalarının çoğunun kendilerini başkalarıyla kendi başarılarının kendilerini tatmin etmeyecek kadar çok karşılaştırdıklarını bulmuştur. Kaçınılmaz olarak bu insanlar kendilerini kişisel olarak yetersiz olarak görmüşlerdir çünkü "yarışmayı kazanamamışlardır".

Horney'in temel kavramı -rekabetçilikte kültürel farklılıklar var olabilir ve bireylerin gelişimini etkileyebilir- Harvard'lı psikolog David McClelland'ın *kazanma motivasyonu* çalışmalarıyla karşılaştırılabilir (McClelland ve ark., 1953). McClelland kazanma motivasyonunun iki temel bileşenden oluştuğunu bulmuştur: Başarı arzusu ve başarısızlık korkusu. (Başarı arzusu hedef belirleme üzerinde daha büyük etkiye sahipken, Horney'nin kaygıyla ilgili kavramlarıyla daha çok ilişkili olan başarısızlık korkusudur.) Horney'nin etkisiyle tutarlı olarak beş ülkenin kültürler arası karşılaştırmaları, kazanma motivasyonu puanlarının bireysel başarıya vurgusuyla ABD'de en yüksek olduğunu göstermektedir (Sagie ve ark., 1996). Buna karşın, Japonya ve Macaristan gibi kolektivist ülkeler kazanma motivasyonu için en düşük puanları göstermiştir. Açıkça, kültür kaygının tek kaynağı değildir ancak Horney'nin belirttiği gibi, kazanma hakkındaki güvensizlik endişelenecek bir başka şey olabilir.

insanlara *doğru hareket* etme eğilimi (sosyallik), diğerlerinden *uzağa hareket* etme (yalnızlık) ya da diğerlerine *karşı hareket* etme (güvenmeme, öfke). Genel olarak, Adler'inki gibi, teorisi Freud'un çalışmalarından daha fazla özgüvene vurgu yapmıştır (Horney, 1950). *Gerçek benlik* (gerçekte kim olduğumuz) ve *ideal benlik* (ne olmamız gerektiği hakkındaki imaj) arasındaki ayrım aynı zamanda Carl Rogers'ın çalışmalarını da etkilemiştir (Bölüm 6'ya bakınız). Ek olarak, anatomileri yerine kadınların deneyimlerinin davranışlarını nasıl şekillendirdiğini inceleyerek, yakın zamandaki feminist teorilerin öncülü olmuştur. Genel toplum tarafından iyi bilinmezken, akranlarının ve öğrencilerinin pek çoğunu etkilemiştir.

Erik Erikson

Erik Erikson (1902-94) ilk olarak Viyana'da Anna Freud'un etkisi altında çalışmaya başladı ve daha sonra ABD'de çocuk terapisi ve araştırma yapmaya başladı. Freud'unkinden hem doğası hem de gelişimsel evreleri ve ayrıca altta yatan dürtüler anlamında farklı olan kendi gelişim teorisini geliştirdi. İlk olarak, evreleri cinsellik ya da öfke değil *psikososyal* terimlerle tanımladı. Erikson'a göre temel dürtüler biyolojik temelli olan sosyal dürtülerdir. Gelişim, bireyin benlik algısını ve diğer insanlarla olan ilişkilerini ilgilendiren problem ya da çatışmaları çözmeyi içerir. Örneğin, yeni doğanlar çaresizlik korkularını birincil bakım sağlayan kişiye güvenmeyi öğrenerek çözmek zorundadırlar.

İkinci önemli farklılık gelişimin tanımını içerir. Freud'un teorisi yetişkin davranışını hiç detaylandırmazken (genital dönem), Erikson'un teorisi dördü ergenlik sonrasındaki yıllara odaklanan sekiz aşamaya sahiptir (Kutu 5.6'ya bakınız). Bu bakış

Kutu 5.6 Freud ve Erikson'un gelişim modellerini karşılaştırmak

Erken dönem aşamalarının zamanlamaları neredeyse aynıyken, Freud aşamalarını psikoseksüel terimlerle tanımladı (dürtülerin ifadesi), oysa Erikson kendisininkini psikososyal terimlerle tanımladı (sosyal etkileşimler).

Yaş	Freud	Erikson
0-1½	Oral dönem- doyumu erteleyerek, beden imajı aracılığıyla ego gelişimi	Güven-güvensizlik- kendisi ve diğerlerine güven geliştirme
1½-3	Anal dönem- tuvalet eğitimi aracılığıyla ego gelişimi	Otonomi-utanç- öz kontrolü öğrenme
3-5	Fallik dönem- Oedipal çatışma	Girişkenlik-suçluluk- yeni eylemleri planlamayı öğrenme ve başlatma
5-12 (ergenlik)	Latent- dürtüler bastırılır, bilişsel çatışma az	Üretkenlik-aşağılık- okul gibi aktivitelerde dikkatini vermek
12-20 (gençlik)	Genital dönem- gelişim tamamlanır; doyum çoğunlukla şekil olarak semboliktir	Kimlik-rol karmaşası- özkimlik algısının net şekilde oluşturulması
20-25 (geni yetişkinlik)		Yakınlık-yalnızlık- bağlılığı öğrenme ve başkalarıyla ilişkileri paylaşma
25-65 (orta yetişkinlik)		Üretkenlik-kısırlık- aile ve topluma katkıda bulunma
65+ (geç yetişkinlik)		Bütünlük-umutsuzluk- geçmişi kabul ederek, hayata karşı tamamlanmışlık hissi geliştirme

açısında kişilik; yakınlık, orta yaş değişimleri ve emeklilik ve yaşlanma gibi konularla başa çıkarken değişmeye devam eder. Bu anlamda, teorisi insan gelişimi çalışmaları hakkındaki modern görüşlerin habercisi olmuştur (Erikson, 1963).

Belki de Erikson'un teorisinde en iyi bilinen dönem gençlik dönemiyle ilişkili olandır (yaklaşık 12-20 yaşları). Bu dönem sırasında birey "ben kimim" ya da *kimlik* hakkında net bir algı oluşturmaya çalışır; bunu yapmakta başarısız olmak *rol karmaşası* yaratabilir. Huzursuzluk nedeniyle, kendinden şüphe ve başkalarıyla ilişkilerde oluşabilecek zorluklar, rol karmaşası bir *kimlik krizi*ni tetikleyebilir -Erikson'u hiç duymamış olan kişilerin çoğu için tanıdık bir terim. İlginç olarak, Erikson kendisi gençlik fırtınalarını bir kaçınılmazlık değil bir olasılık olarak görmüştür ancak "kimlik krizi" teriminin popülerliği nedeniyle, teorisi genellikle bu tür bakış açılarını destekler gibi gözükmüştür. Son yıllarda, gençlik karmaşasının evrensel olduğu kavramı hem bireyler arasında hem de kültürler arasında meydan okunmuştur (Greenfield ve ark., 2003). Örneğin, Kanada ve Portekiz gençleri için yalnızlık deneyimlerinde önemli farklılıklar vardır (Rokach ve Neto, 2001). Gençlerin sıklıkla ebeveynleriyle çatışma yaşadıkları doğruyken, Erikson'un görüşü -zorluklar kaçınılmaz değil, olasıdır- Anna Freud'un karmaşanın normal olduğu görüşünden daha kesindir.

Bu belirli noktada kanıtlar Erikson'un teorisini tarafını tutarken, aşamalarının genel dizisinin ve zamanlamasının ne kadar evrensel olduğu hakkındaki daha genel konu üzerinde aynı zamanda bir tartışma vardır. Erikson kendisi Siyu ve Yorok kabilelerinin gençleriyle bazı çalışmalar yapmıştır ve daha sonra bu deneyimin düşünceleri üzerinde çok etkili olduğunu söylemiştir- teoriyle hiçbir çatışma görmediğini iddia ederek (Frager ve Fadiman, 1998). Ancak diğer araştırmacılar şüphe uyandırmıştır. Örneğin, Güney Afrikalı erkek ve kadınlara yapılan bir çalışma, kimliğin her zaman yakınlığın öncüsü olmadığına dair göstergeler bulmuştur (Ochse ve Plug, 1986). Aynı çalışma ırkçılık, fakirlik ve parçalanmış yaşama şartları gibi faktörlerin kişilik kazanımını engellediğini öne sürmüştür. Ancak daha fazla kültürler arası verinin erişilebilir olmasına kadar, bu sonuçların Erikson'un modelinde temel bir zorluğu mu temsil ettiği yoksa yalnızca aşırı elverişsiz (ve atipik) sosyal koşulları mı yansıttığı net değildir.

Erikson'un ilgi alanları geniş bir alandaydı ve Martin Luther ve Mahatma Gandhi gibi tarihsel kişilerin biyografik analizlerini yaptı (Erikson, 1962). Bunu yaparak, Erikson psikolojik analizin biyografi yazımına uygulanmasına öncülük etmiştir- günümüzde bazen *psikotarih* adı verilen bir yaklaşım. Bir anlamda, kendi yaşamı gelişimin yaşam boyu devam ettiği görüşüne ayna tutmuştur: 80'li yaşlarına kadar aktif kalmıştı ve 1994'te öldüğünde 91 yaşındaydı.

Kutu 5.7 Jacques Lacan: Fransız psikanalizi

Jacques Lacan (1901-81) psikanalitik dünyanın tartışmasız en çekişmeli kişilerinden biri olan Fransız psikanalisttir. Psikanaliz, felsefe, edebiyat eleştirisi ve sanat üzerindeki etkisi Fransa'da, dünyanın diğer yerlerinden daha fazla olmuştur ancak pek çok insan için Lacan'ın çalışmaları psikanalizin belirleyici ifadesi olarak görülmüştür. Bazı insanlar, *Lacanvari Mürekkep* dergisine ilham vererek, onun Freudyen teorinin radikal yorumlamalarıyla dahi olduğuna inanmaktadır ancak Noam Chomsky (Roustang tarafından 1990 yılında sunulmuş) gibi diğer insanlar onu bir şarlatan olarak görmüşlerdir. Fikirlerini değerlendirmek güçtür çünkü yazma stili felsefi göndermeler ve her zaman net olarak açıklanmayan terimlerle doludur. Kesinlikle bir Freudyen olduğunu iddia eder ancak esas hedefini Freud'un orijinal çalışmasına dönmek ve yeniden yorumlamak olarak görür.

Lacan'ın büyük bir katkısı gelişimin *ayna dönemi*ni oluşturmasıdır. 6-18 aylar arasında bir yerde çocuk kendi görüntüsünü aynada yakalar ve ilk kez kendisini tanır. Bu, o zamana kadar kendisini dünyanın geri kalanından farklı olarak birleşik ve ayrı bir varlık yerine "parçalar" hâlinde gören çocuğa büyük bir sevinç getirir. Lacan bunun ego gelişiminin başlangıcı olduğunu söyler. Daha sora ego çocuğun dünyayla etkileşimleriyle kurulur. Yarıştığı dünyadan, çocuk ne ya da kim olduğunu, neyi arzulayacağını ve nasıl davranacağını öğrenir. Lacan'a göre ego, çocuk için doğal bir gelişimden çok bir sosyal oluşumdur. Dünyadan gelen bilginin tedarikçisi olan dil, ego gelişiminin en yüksek noktası olur ve hatta bilinçdışının rolünü üstlenir. "Başkalarının söylevleri" olan ve dil gibi yapılandırılan bilinçdışının, Lacan çoğu insanın şaşırtıcı ve gerçek dışı buldukları bir çekişme olduğuna inanmaktaydı. Kavramları ve fikirlerini çoğu kişi kavramakta güçlük çekerken, Lacan'ın yirminci yüzyılın post yapısalcı bir düşünürü olarak ve zekâsı ve etkisinin alanı reddedilemez.

Sonuç olarak, her biri farklı kavramları ve yapıları vurguluyor gibi gözüken hem yeni Freudyen hem de Freudyen olmayan psikodinamik teoriler mevcuttur (başka bir örnek için Kutu 5.7'ye bakınız). Yine de Robinson'un (1979) önerdiği gibi yalnızca bir temanın varyasyonları olup olmadığını ya da bir ya da daha fazlasının Freud'un öncü teorisi üzerindeki net ilerlemeleri temsil edip etmediğini belirlemek kolay değildir. Freud'un kavram ve teorisiyle nasıl uymadığının dışında, yanlışlanabilirliğin aynı zorluklarını açıkça paylaşırlar. Teorilerin eleştirmenleri bu endişeleri vurgularlar ancak psikodinamik yaklaşım hâlâ çoğu kişi tarafından yararlı bulunmaktadır, özellikle hasta-çocuk ilişkisinin önemli olabileceği alanlarda (örneğin, aile içi şiddet (McCluskey, 2010; yeme bozuklukları (Matusek ve Wright, 2010); çocuk bakımı ve eğitim (de Rementeria, 2011).

Kendiniz deneyin

Merak için, bir psikodinamik terapisti görmeye karar verdiğinizi farz edin. İncelediğimiz teorik eğilimlerden hangisini seçerdiniz? Teorilerinin gerçeğe en yakın olduğunu düşündüğünüzden mi? Ya da genel bakış açısı ilgi çekici mi? Etkili bir terapötik ilişki için sizce ne önemlidir? (Bu konu daha ayrıntılı olarak Bölüm 9'da tartışılacaktır.)

Sonuç

Psikodinamik yaklaşım kişiliğin geçmiş deneyim ve zihnin işleyişi tarafından nasıl şekillendiğini analiz ederek davranışı anlamaya çaba gösterir. Bir anlamda, her ikisinin de doğrudan gözlenemeyen süreçlere odaklanması açısından bilişsel yaklaşıma benzer. Aynı zamanda davranışı neyin motive ettiği dâhil, bireyi bütün bir insan olarak ele almaya çaba gösterdiğinden, bilişsel yaklaşımdan biraz farklıdır. Buna karşın, bilişsel yaklaşım genellikle bireyin hiç bütünleşmiş bir kavramını sunmaz ve aslında motivasyon konusunda sessizdir. Biyolojik yaklaşım aynı zamanda zihnin bir açıklamasını sunar ancak teorileri psikodinamik teorilerden çok farklı bir tanımlama seviyesinde işler ve doğrudan kıyaslanamaz. (İronik olarak, Freud kendisi teorisinin sonuç olarak fizyolojik süreçlere referanslar tarafından desteklenebileceğini umut etmiştir.)

Psikodinamik yaklaşım içinde, Sigmund Freud'un merkezî yeri işgal ettiğine dair hiç şüphe yoktur. Öncü olarak yeri doğru ya da yanlış olarak diğer psikodinamik modellerin değerlendirilmesine karşı, çalışmasını standart hâle getirmiştir. Kariyeri boyunca çeşitli değişimlerle belirlenen Freud'un teorisi, görülebilen şeylerden gözlemlenebilir olmayanın (zihnin dinamikleri) yorumlanmasına çalışmakta ortaya çıkan zorlukları ön plana çıkarır.

Aynı zamanda, Freud'un yaklaşımı kendisinin yakın ortakları dâhil olmak üzere başka pek çok kişiye, davranışın psikodinamik modellerini geliştirmeleri için ilham vermiştir. Psikodinamik yaklaşım bugün bu yaklaşımın nasıl tanımlanacağı hakkında anlaşmazlıkların olduğu bir noktaya gelecek şekilde genişlemiş ve değişmiştir (Wallerstein, 2009'a bakınız). Modellere birlikte bakıldığında, bu teoriler arasında pek çok çeşit benzerlik tanımlamak mümkündür- ancak aynı zamanda pek çok farklılık da. Bir benzerlik yetişkin davranışını anlamakta erken dönem çocukluk deneyimlerine verilen vurgudur. Ne yazık ki, çeşitli teorilerin aynı-ama-farklı doğası aralarında seçim yapmayı güçleştirir. Bir noktaya kadar, psikodinamik yaklaşımın hedefleri ve metotları düşünüldüğünde, bu kaçınılmaz gibi gözükmektedir.

Sonuç olarak, psikodinamik ya da diğer, bütün psikolojik teorilerin hedefi gerçek davranışı açıklamaktır; bu anlamda bazı yönlerden anlaşma olması kaçınılmazdır. Aynı zamanda, psikodinamik teorilere gözlenebilen davranışlardan süreçleri yorumlama gerekliliğiyle meydan okunmuştur. Bölüm 1'de tartışıldığı gibi, bu çıkarım süreci, psikodinamik teorilerde bulunan geniş çeşitlilikteki kavramsal yapıları açıklamaya yardımcı olacak şekilde, farklı gözlemcilerin kendi ayrı organize etme yapılarını üreteceklerini olası kılar. Bu şekilde bakıldığında, teoriler aynı şeye bakmanın farklı şekillerini temsil etmektedir; bir analistin dediği gibi "Analizdeki çatışmaların çoğu tanımsaldır" (Arlow, Karen, 1992'den alıntıdır, s.49). Bunun sonucunda, bir kişi psikodinamik modellerin bilişsel şemalar gibi olduğu hissine kapılabilir- her biri onu geliştiren kişinin deneyimleri ve kültürel geçmişi tarafından şekillendirilmiştir.

Bu edebiyatta mantıklı olabilse de bilim yarışan teorileri deneysel testlere maruz bırakarak bu tür belirsizliklerden kaçınmaya çalışır. Ne yazık ki, farklı psikodinamik teorilere yol açan çıkarım süreçleri ve araştırmanın deneysel olmayan türlerine vurgu, test edilmesi zor karmaşık teorilerle sonuçlanır. Bu güçlük, insan davranışının neredeyse

her yönünü tanımlayabilen ancak çok azını öngörebilen Freud'un teorisinde nettir. Genelde, *yanlışlanabilirlik* açısından eksik olduklarından, hangi psikodinamik modelin en kesin olduğunu ampirik olarak belirleyecek bir yol yoktur.

Yine de bir teoriyi değerlendirecek başka yollar vardır. Bir yol *genellenebilirlik* açısındandır: Bir teori insan davranışının bütün alanlarına hitap ediyor mu? Genellenebilirliği değerlendirmek bir teorinin neyi kapadığını *ve* neyi *kapsamadığını* göz önünde bulundurmayı gerektirir. Freud'un çalışmalarında eleştiri çeken açık bir eksiklik gelişim hedefinin net bir kavramının olmayışıdır. Aslında, hayatın en uzun dönemini temsil eden genital dönem, en az ayrıntılandırdığı aşamadır. İlginç bir şekilde, bu eksiklik hümanistik yaklaşımın kurulumunun tetiklenmesine yardım etmiştir. Hümanistik psikologlar gelişimi, kişinin maksimum potansiyeline ulaşma anlamında tanımlanan, bir yaşam boyu büyüme süreci olarak görürler. Bu anlamda, hümanistik yaklaşım Freud'un "acımasız karamsarlığı"ndan çok farklıdır ve Adler ve Horney'nin görüşlerine yakındır.

Karamsar ya da değil, Freud'un teorisi psikodinamik yaklaşımın temellerini atmıştır ve farklılıkları ve sınırlamaları ne olursa olsun, bütün psikodinamik teoriler bazı temel varsayımları paylaşırlar. Bunlardan biri bir bireyin kişiliğini nesnel olarak anlamanın mümkün olduğudur. İronik olarak, günümüzde sıklıkla bilimsel dikkatten yoksun olmasıyla eleştirilirken, Freud'un çalışmaları aslında bilimsel olarak davranışı anlamanın ilk girişimini temsil etmektedir (Gedo, 2002). Davranışçıların yalnızca gözlenebilir olayları incelemesiyle daha büyük bir nesnellik arayışıyla, diğer yaklaşımlar sonrasında geliştirilmiştir. Buna karşın, hümanistik yaklaşım her bireyin kendisini bilecek kadar iyi donanımlı olduğunu savunur ve hümanistik teorisyenler bireyin kendi öznel algılarına odaklanır. Bu anlamda, psikolojide her yaklaşımın farklı varsayımlar ürettiğini ve böylece davranışın farklı yönlerini vurguladığını hatırlatırız.

Hepsini bir araya getirirsek - Psikodinamik yaklaşım

Freud Sam'in zorluklarının pek çoğunun büyük olasılıkla fallik dönemle ilişkili olduğunu söylerdi. Sam'in ebeveynleriyle olan yakın ilişkisi *Oedipal çatışmasını* çözme arayışında kuvvetli bir şekilde onlarla (özellikle baba) özdeşleştiğini öne sürer. Rol model olarak babasına dayanan *süperegosu* çok çalışması gerektiğini, üst notlar alması ve başarı merdivenlerini tırmanmasını talep eder. Babası gibi, annesine benzer şekilde özellikle bağımsız olmayan ve Sam'in feminenlikle ilişkilendirdiği bir işte (iç mimari) çalışan bir kadınla bir ilişki kurmak istemektedir. Bunun sonucunda Sam, babası gibi "gerçek bir erkeğin" alanında en yüksekte olması, ailesini desteklemesi ve el attığı her şeyde mükemmel olması gerektiğini düşünmektedir. Ancak Sam'in *idi* iş/okul/ev sorumluluklarını çok yoruca ve ilgi çekici olamayan bir şekilde görmektedir, *egosu* bunları gerçekleştirmesi aslına bakılırsa imkânsız olarak görmektedir. Bu çatışma *kaygı* yaratır ve bununla başa çıkmak için Sam'in egosu *savunma mekanizmaları* kullanır: *Ussallaştırma* (yani bir molaya ihtiyaç duyduğu) ve *bastırma* (yorgunluk ve depresyonla sonuçlanma). Ek olarak, Freud Sam'in bilinçdışında Vanessa'nın kariyer arzusunun sembolik olarak ailesine uygun bir şekilde bakmaktaki yetersizlik potansiyelini yansıttığını düşündüğünü öne sürebilir. Vaka çalışması bu ilişkinin henüz başlamadığını söylerken, Vanessa'ya olan bu çekim ve onun bağımsızlığı hakkındaki endişe *kaygısını* arttırmaktadır.

Bu durumla başa çıkmak için Sam, ilk olarak iç çatışmalarının farkında olmalıdır böylece bunu çözmek için daha etkili yollar bulabilir. Bu bir terapist işle analizi gerektirebilir ve böylece *içgörü* geliştirebilir. Tipik olarak, bu geniş bir zamana alabilir -ancak Freud neden böyle hissettiğini anlayana kadar herhangi bir temel ilerleme gösteremeyeceğini savunurdu.

Jung Sam'in *gölgesinin,* kendisini Sam'i yapması gereken zor çalışmalardan alıkoyarak ve onun yerine geciktirerek gösterdiğini söyleyebilirdi. Sam'in hissettiği kaygı Sam'in *gölgesi* ve kendisini rekabetçi ve iyi adapte olabilen, bütün sorumluluklarını yerine getiren bir kişi olarak sunan *personası* arasındaki çatışmanın sonucudur. Gölgenin farkına varmakta başarısız olarak, Sam kendi *kolektif bilinçdışının* farkında olmasını gerektiren *bireyleş*meye doğru gelişimini sınırlamaktadır. Jung aynı zamanda Vanessa'yla bir ilişkiye girmek konusunda emin olmadığını çünkü onun bağımsızlığının, Sam'e göre daha geleneksel feminenlik bakış açısına sahip bir kadını temsil eden *animasına* uymadığını öne sürebilir.

Adler Sam'in *aşağılık kompleksinin* ıstırabını hissettiğini söyleyebilir. Büyürken, ebeveynlerinin başarısı ona erişilemez gibi gözükmüş olabilir ve onların cesaretlendirmelerine rağmen düşük özgüven geliştirmiş olabilir. Genel olarak, üstünlük çabasında oldukça başarılı olmuştur ancak yeni olarak, daha şiddetli talepler üzerine yüklenmiştir ve zeki bağımsız bir kadına ilgi duymaktadır, çocukluğun eski aşağılık hisleri geri döner.

Aynı zamanda, aşağılık hislerinin *yaşam stilinde* yansıtılmış olması mümkündür, buna uygun olarak krizin eşiğinde yaşamak kendisini nasıl gördüğünün bir parçası olmuştur. Sam hislerinin kaynağını fark edinceye kadar, daha gerçekçi bir davranış örüntüsü ya da daha iyi bir özgüven geliştirebilmesi mümkün değildir.

Değerlendirmelerde açık olduğu gibi, her teori farklı bir kavram dizisi kullanırken, hepsi Sam'in var olan duygusal güçlüklerinin kökenlerinin bilinçdışı süreçlerde olduğunda hemfikirdirler. Ek olarak, çocukluktaki deneyimlerinin kim olduğu üzerinde önemli (ancak tanınmamış) bir etkisi olduğuna katılırlar. Daha fazla içgörü geliştirene kadar, muhtemelen çabalamaya devam edecek ve hedeflerine ulaşmak ve yaşamından keyif almak için daha üretken bir şekilde kullanabileceği enerjiyi boşa harcayacaktır.

Bölüm özeti

Psikodinamik yaklaşım motivasyon ve geçmiş deneyime vurgu yaparak, davranışı zihnin işleyişi anlamında anlamaya çalışır. Yaklaşıma, *psikanalitik teoriyi* geliştiren *Sigmund Freud* tarafından öncülük edilmiştir.

- Psikanalitik teori *ruhsal belirlemecilik* ve *içsel dürtülerin* önemini, *bilinçdışı zihnin* rolünü ve normal ve anormal davranışın *devamlılığını* vurgular.
- Zihnin içeriğini tartışırken Freud *bilinçli* zihin ve *bilinçaltı* (*bilinç öncesi* ve *bilinçdışından* oluşan) arasında ayrım yapmıştır.
- Freud'un kişilik teorisi davranışı *id, ego* ve *süperegonun* dinamik ilişkileri açısından açıklar.
- Freud gelişimi altta yatan doyum modundaki değişimlerle tanınan beş psikoseksüel aşamayla tanımlar: *Oral, anal, fallik, latent ve genital.* Her aşama belirli zorluk ve çatışmalarla işaretlenir; bunlardan *Oedipal çatışma* (fallik dönemde) son dönem gelişim anlamında belki de en önemlisidir.
- Psikanaliz, ruhsal belirlemecilik varsayımını yaparak, bütün davranışları anlamı var gibi görür; sonuç olarak, Freud rüyalardan *parapraksilere* (Freudyen dil sürçmesi) ve sanata kadar her şeye zihnin dinamikleri olarak baktı.
- Bireyin içindeki çatışmaların sonucu olan kaygı, *yer değiştirme* ve *bastırma* gibi çatışmayı çözmek yerine gerçekliği çarpıtarak kaygıyı azaltan çeşitli *savunma mekanizmalarının* kullanımıyla ele alınır.
- Çok kapsamlı olmasına rağmen, Freud'un teorisinin sınırlamaları (*yanlışlanabilirlik* problemleri dâhil) vardır ve önceki öğrencilerinin bazıları tarafından yapılanlar dâhil, onun yaşamı sırasında bile yarışan teoriler geliştirilmiştir.
- Freud'un en iyi bilinen öğrencileri, *neo-Freudyen teorisyenler* olarak bilinen *Carl Jung* ve *Alfred Adler*dir; *Karen Horney* ve *Erik Erikson* gibi diğer psikodinamik teorisyenler genellikle *Freudyen olmayan* psikodinamik teorisyenler olarak adlandırılır.
- Carl Jung'un teorisi bilinçdışının doğası üzerine genişlemiştir, özellikle *arketipleri* deneyimlerin yorumlarımızı etkileyen bir *kolektif bilinçdışı* kavramını içerir. Jung Frued'un cinsel motivasyon üzerindeki vurgusunu reddeder ve bunun yerine gelişim için motivasyon olarak farkındalığın artması olan, *bireyleşmenin* önemini vurgular.
- Alfred Adler *güven* konusuna verdiği önemle etkilidir ve *aşağılık kompleksi* ve *yaşam stili* gibi terimlerinin çoğu yaygın bir kullanıma sahiptir.
- Psikodinamik teoriler davranışın anlaşılmasına ayrıcı bir yaklaşım sunar; ilk güçlük bu yaklaşım içindeki çeşitli teorilerin değerlendirilmesinde etkili bir yol bulunmasıdır.

Anahtar terimler ve kavramlar

açık içerik
arketipler
aşağılık kompleksi
bağlanma teorisi
bastırma
bilinç
bilinçaltı
bilinçdışı
bilinç öncesi
bireyleşme
doyum modu
edim hataları
ego
fiksasyon
gelişimin psşkoseksüel evreleri
genellenebilirlik
gerçeklik ilkesi
gerileme
gizli içerik
haz ilkesi
id
katarsis
kaygı
kimlik krizi
kolektif bilinçdışı
Oedipal çatışma
özdeşleşme
persona
projektif testler
ruhsal belirlemecilik
rüya sansürü
savunma mekanizması
süperego
temel kaygı
telafi
ussallaştırma
yanlışlanabilirlik
yaşam stili
yer değiştirme
yüceltme

Kendinizi deneme soruları

1. Freud'un insan zihni hakkında yaptığı temel varsayımlar nelerdir?
2. Üç savunma mekanizmasını açıklayın.
3. Oedipal çatışma nedir?
4. Neo-Freudyenlerin teorileri Freud'un teorisinden nasıl farklılaşır?

Daha fazla okumak için öneriler

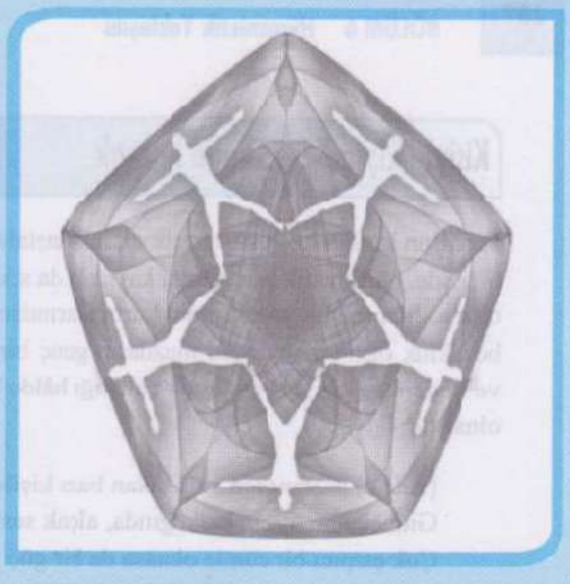
- Genel olarak psikodinamik teoriler hakkında daha fazla bilgiyle ilgilenen okuyucular için, **Bem Allen**'ın Personality Theories: Development, Growth and Diversity (2005) teorisyen tarafından organize edilmiş iyi bir genel referans sunar.
- **Freud**'un çalışmalarının tadını almanın en iyi yolu kendi yazılarını okumaktır. Psychopathology in Everyday Life (1904), Freudyen dil sürçmelerinin pek çok örneğiyle genel okuyucu için ilginç bir başlangıç noktası sunar. Freud'un teorisinin kısa bir özetini arayanlar için, **Brenner**'s An Elementary Textbook of Psychoanalysis (1955) hâlâ, Freudyen bir analist tarafından yazılmış kısa bir özet rehberdir.
- **Paul Roazen**'in Freud and His Followers (1975) Freud'un çalışmalarını tarihsel bir bağlama koyar ve Jung, Adler ve diğerleriyle olan ilişkilerini inceler. A History of Psychiatry, medikal tarihçi **Edward Shorter** (1997), tarafından yazılmıştır ve yüksek derecede eleştirel ancak tarihsel olarak ayrıntılı bir psikanalizin gelişiminin açıklamasını yapar.
- **Jung**'un fikirlerini daha ayrıntılı incelemek için, Man and His Symbols (Jung ve von Franz 1964), kendi yazılarının düzenlenmiş bir toplaması ve yararlı bir kaynaktır.
- Adler hakkında daha fazla öğrenmek için en iyi kaynaklardan biri olan **Ansbacher and Ansbacher**'in The Individual Psychology of Alfred Adler (1956), kendi yazılarının düzenlenmiş bir toplamasıdır.
- Childhood and Society (1963) **Erikson**'un teorisine erişilebilir bir giriş sunar ve ilginç bir okumadır.
- Mothers of Psychoanalysis (1991) **Janet Sayers** tarafından yazılmış ve Sigmund Freud'un çalışmalarını ileriye götüren kadın psikanalistlerden birkaçının teorileri ve hayatları hakkında büyüleyici bir bakış açısı sunar. Anna Freud ve Karen Horney de dâhildir.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, **www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman** adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 6

Hümanistik Yaklaşım



Bölüm içeriği

KİŞİYİ 'KİŞİLİK' İÇERİSİNDE TUTMAK	232
GİRİŞ	232
Fenomenolojik bakış açısı	233
Seçme kapasitesi	233
Anlamın rolü	234
CARL ROGERS'IN TEORİSİ	235
Kişilik ve benlik	235
Kişilik gelişimi ve büyümenin koşulları	239
ABRAHAM MASLOW'UN TEORİSİ	246
Motivasyon ve ihtiyaçlar hiyerarşisi	247
Kendini gerçekleştirme ve zirve deneyimleri	251
Maslow'un sağlıklı gelişim kavramları	253
HÜMANİSTİK YAKLAŞIMIN YAYILMASI	256
Varoluşçu psikoloji	256
Frankl'ın logoterapisi	257
Pozitif psikoloji	260
Hümanistik ve pozitif psikoloji uygulaması olarak rehberlik	265
Sonuç	267
Bölüm özeti	269

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Hümanistik yaklaşımın temel varsayımları
- Carl Rogers'ın teorik çerçevesi
  - Kişilik yapısı
  - Olumlu kabulün rolü
  - Gelişimin koşulları
- Abraham Maslow'un ihtiyaçlar odaklı teorisi
  - İhtiyaçlar hiyerarşisi
  - Kendini gerçekleştirmenin doğası
  - Maslow'un sağlıklı gelişim kavramı
- Hümanistik yaklaşımın varoluşçu psikolojiye yayılması
  - Frankl'ın logoterapisi
  - Pozitik psikolojinin gelişimi
  - Hümanistik yaklaşımın rehberlik psikolojisine modern uygulaması

Çevirmen: Psikolog Dr. Ece BEKAROĞLU

Kişiyi "kişilik" içerisinde tutmak

Freud'un kişiliği keşif süreci, ilk olarak hastalarının çektiği acı ve onlara yardım etme çabasıyla yönlenmiştir. Aynı biçimde, hümanistik yaklaşımın kaynağı da sıkıntı çekenlere yardım etme çabasına doğru izlenebilir. Örneklenecek olursa, hümanistik psikolojinin kurucularından Carl Rogers'ı danışman olarak ele alalım. Rogers, ciddi bir ruhsal bozukluk olan şizofreniden muzdarip genç bir adamla çalışmaktadır. Bu adam bir devlet hastanesine yatırılmıştır ve Rogers bu kişiyle bir süredir çalıştığı hâlde belirgin olarak çok az bir ilerleme göstermiştir. Ve bir gün, bir şeyler olmuştur:

> [Adam] hastaneden yeni çıkan bazı kişiler hakkında yorum yaptı ve yaklaşık 40 dakika boyunca sessiz kaldı. Gitmek için ayağa kalktığında, alçak sesle "Bazıları bunu yapabiliyorsa ben de yapabilirim" diye mırıldandı. Çok çarpıcı bir cümle olmasa da bir güç ve coşkuyla dile gelmese de genç bir adamın kendi gelişimine doğru çalışmasının seçiminin ifadeleriydi (Rogers 1969, s. 265-6).

8 ay sonra, adam hastaneden çıkarılmıştı. Rogers'a göre, bu terapist olarak bir zafer değil ama genç bir adamın sorumluluk içeren seçiminin deneyimiydi. Bu olayda, hayatın tümünde olduğu gibi 'Eylemi anlamak için gerekli olan şey kişinin *kararının anlamıdır*' (Rogers 1969, s. 268).

Bu hikâye hem bir adamın -kendi içinde oldukça dikkate değer- durumunun gelişimi hem de Rogers'ın bu durumu açıklama şekliyle çarpıcıdır. Kişi oldukça güç bir biçimde Freud'un olayları bu biçimde anlamlandırdığını düşünebilir -*seçimlerle* tedavi? Bu bakımdan seçimlerimiz hayatımızı belirler mi? Kişilerin davranışlarına verdikleri anlamlar nasıl psikolojik teoriye dâhil edilebilir? Hümanistik yaklaşımda, davranışları anlamak için kişisel anlamlandırmalar merkezdedir -ve davranış, kişinin bütününü anlamanın yalnızca bir boyutudur. Bunun ne demek olduğunu kavramak için, bu yaklaşımın kaynağına bakmalıyız.

Giriş

1950'lerde, özellikle Kuzey Amerika'da psikoloji alanı, psikanaliz ve davranışçılık tarafından hükmediliyordu. Klinik oryantasyonlu uygulamacılar psikanalizi uygun görürken, deneysel araştırmacılar davranışçılığın öğretilerini izleme eğilimindeydi. Her bir yaklaşımın destekçileri kendi yaklaşımlarını insan davranışını anlamak için kapsamlı bir sistem olarak algılıyordu. Beklenebileceği gibi, her psikoloğun var olan yaklaşımlarla ilgili içi rahat değildi. Bazıları davranışçılığı, yalnızca belli tepkilere odaklanılırken bireyi bir bütün olarak algılamayı göz ardı ettiği için çok kısıtlı buluyordu. Bazıları da psikanalizi hem çok katı hem de çok kötümser buluyordu. (Hümanistik yaklaşımın bazı öncüleri kariyerlerine psikanalitik gelenekte başlamışlardır.) Resmî olarak psikoloji eğitimi almayan birçok kişi psikolojik yaklaşımların insanoğluyla ilgili önerdiği kavramlarla ilgili belli belirsiz rahatsızlık hissediyorlardı. Birçoğunuzun da bu noktaya kadar hissedebileceği gibi, insanoğlu biyolojik ve/veya koşullu tepkilerin ya da bilinçli bilgilerinin olmadığı süreçlerin belirlediği davranışların birikiminden çok daha fazlasıydı. Sezgisel olarak, birçok kişi bundan fazlası olduğunu hissetmekteydi -onlar özel, düşünen, hisseden, umut eden, hayal kuran, plan yapan, gelişen, kendi biricik yollarında olan özel varlıklardı. Bu endişeler hümanistik yaklaşımı ortaya çıkardı.

Hümanistik yaklaşım, kendi teorik yaklaşımlarına 'varoluşçu' ya da 'fenomenolojik' psikoloji gibi yeni tanımlamalar uygulayan çeşitli teorisyenleri kapsamaktadır. Bu yaklaşımın öncülerinden biri olan Abraham Maslow hümanistik psikolojiyi, egemen olan davranışçılık ve psikanaliz yaklaşımlarına karşı çıkan 'Üçüncü Güç' olarak işaret etmektedir (DeCarvalho 1990; Maslow 1968). Her bir tanım ve ilişkilendirildiği teori belli belirsiz bir biçimde farklı anlamlara sahip olsa da toplu olarak farklı teoriler birlikte işlemlenmeyi meşrulaştıracak biçimde belirli ortak elementler içermektedir. Bu ortak elementler hümanistik yaklaşımı tanımlayan varsayımlardır.

Hümanistik yaklaşımın başlıca üç varsayımı vardır: Fenomenolojik bakış açısı, seçme kapasitesine inanç ve anlama yapılan vurgu. Her bir varsayımın, psikoloji çalışmalarında nedenradikal ve tartışmalı olduklarını tek tek keşfedelim.

Fenomenolojik bakış açısı

İlk olarak, hümanistlere göre davranışlar kişinin kendi öznel deneyimlerine göre incelenmelidir. Hümanistlerin tartıştığı gibi insan davranışlarını anlamak istiyorsanız, davranışı üreten bireyi- bireyin dünyayı nasıl gördüğünü de içeren biçimde anlamanız gerekmektedir (**fenomenolojik** bir bakış açısı). Yalnızca davranışı gerçekleştirmiş olan birey o belirli davranışını açıklayabilir. Bu durumun açığa çıkardığı güçlükleri anlamak için, psikologların öznel raporlara özgü uzun zamandır süre gelen çalışmalarını ve sonuç olarak birçok yaklaşımın kişisel deneyimlerde kısıtlı açıklama sunduğunun hatırlanması gerekmektedir (geçmiş bölümlerde görüldüğü üzere). Örneğin, davranışçılar insanların düşündükleri ya da söylediklerinin davranışlarını açıklamalarında alakasız olduğunu belirtmekte ve bunun yerine çevrenin rolü üzerine odaklanmaktadırlar. Benzer olarak psikodinamik yaklaşıma göre de bireyler kendi davranışlarını açıklayamamaktadır çünkü davranışın nedenleri büyük oranda bilinçsiz olarak gerçekleşmektedir. Bu nedenle psikodinamik teorisyenler bilinçli açıklamaların rasyonalizasyon -akılcılaştırma- ya da diğer savunma mekanizmalarıyla çarpıtılacağı konusunu savunmaktadırlar. Bunların sonucu olarak her iki yaklaşım da öznel deneyimin önemini düşürmektedir. Bir davranışın açıklaması bağımlı olmakla son bulup, davranışı gerçekleştiren kişiden ziyade gözlemciye dayanmaktadır (araştırmacı/teorisyen).

fenomenolojik hümanistik yaklaşımda, şeylerin nasıl göründüğü ya da deneyimlendiğiyle ilgili olmak, kişinin davranışını anlamlandırmak için algılarına ve hissettiklerine vurgu yapan bir kaynak.

Hümanistler bu yorumları reddederek aksine öznel deneyimin davranış açısından önemli olduğunu ve bilimsel olarak incelenebileceğini savunmaktadır. Esasen argüman olarak insanlar tarafından toplanmış olan tüm veriler doğal olarak özneldir ve bu biçimde incelenmelidir (Algının doğası hakkındaki geçmiş bölümlerde söylenenleri hatırlayınız). Objektif bir gözlemcinin geleneksel dayatması anlamsızdır çünkü hiç kimse objektif değildir. Bunun sonucunda hümanistler üçüncü kişi gözlemlerinin lehine olup, öznel deneyimleri reddetmenin bir sebebi olmadığını savunmaktadırlar.

Bu görüşü doğrulayan Carl Rogers'a göre, bilimi imkânsız kılmak yerine öznelliğin tanınması meşru bilimsel gözlemler için yeni bir kriter oluşturmaktadır (Rogers 1964, 1985). Temel olarak, iki gözlemcinin gözlemlerine dayanılarak kabul edilmiş bir olay ya da gözlem her bireyin ayrı olarak öznelliğinden reaksiyon gösteriyor olsa da doğru bir gözlem olarak görülür. Rogers tarafından **özneler arası doğrulama** adı verilen bu mutabakat süreci nihai olarak tüm bilimin ve insan ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır. Bilim gözlemcilerin mutabakatlarına dayandığından (örneğin deneylerin sonuçlarındaki kesinliğin test edilmesi için tekrarlanabilirlik ilkesinin kullanılması) özneler arası doğrulama da diğer metotlardan farklılık göstermemektedir. Bu biçimde, öznelliğin tehlikeli bir biçimini desteklemek yerine hümanistler özneler arası doğrulamanın geleneksel bilimsel yöntemleri de içeren tüm gözlemlerin temeli olduğunu açıklar.

özneler arası doğrulama iki gözlemcinin mutabakatına dayanan doğrulama süreci, Rogers tarafından öznel izlenimlerin bilimsel veri olarak faydalı olacağı sebebiyle önerilmiştir.

Seçme kapasitesi

İkinci büyük varsayım davranışın mevcut koşullar ya da geçmiş deneyimlerle kısıtlanmadığıdır. Bu durum, hareketlerimizin yalnızca anlık uyaranlara bir yanıt olarak ya da yalnızca geçmiş olaylar tarafından belirlenmediğidir. Bunun yerine insanlar durum değerlendirmelerine göre nasıl davranacaklarını *seçip*, karar verirler ki bu durum özgür iradeyi göstermektedir. Bu varsayım **determinizmin** bazı formlarını varsayan hem davranışçılık hem de psikanalizle zıtlaşmaktadır. Determinizm her davranışın spesifik bir nedeninin olması varsayımıdır. Davranışçılık için davranış, pekiştireçler gibi çevresel faktörlerle biçimlenmektedir. Psikanaliz için birey çoğunlukla bilinçaltından etkilenen doğuştan gelen dürtülerle yönetilmektedir (psişik determinizm). Nihayetinde, iki taraf da bireyi, kontrol edilemeyen güçlerin insafında olan bir çeşit kukla olarak görmektedir.

determinizm her davranışın belirli bir sebebi olduğu varsayımı.

Hümanist tutumun gerekçelendirmeleri oldukça karmaşık ve hararetli bir tartışmanın kaynağını oluşturmaktadır (Rogers ve Skinner 1956). Büyük oranla, hümanistler düşündüklerimizin dış faktörlerden bağımsız olarak davranışlarımızı etkilediği düşüncesine bağlı bir konumdadırlar. Hümanistlerin dünyada nedenlerin var olmadığını söylemediklerine dikkat çekmek gerekmektedir, bunun yerine muhalifleriyle davranışın birincil nedenlerinin ne olduğu konusunda farklılık gösterirler. Dış uyarıcılar ya da bilinçaltı dürtülere odaklanmak yerine, öznel bakış açılarına yoğunlaşarak hümanistler bireylerin yaptığı seçimlerin kontrol edilemeyeceğini ve öngörülemeyeceğini söylemektedir. Anlaşmazlığı çözme çabasında bulunmadan, her ikisi de kanıtlanamamış olan determinizm ve seçim odaklı varsayımlara dikkat çekelim.

Anlamın rolü

Hümanistik yaklaşımın üçüncü özelliği ilk iki varsayımdan ortaya çıkan *anlama* -kişinin kendi davranışlarına ya da deneyimlerine eklediği amaç ya da değerlere- olan vurgudur. Geleneksel olarak, psikoloji davranışlarla ilgili olan anlam tartışmalarından uzakta durma eğilimindeydi. Yarattığımız mitler, anlattığımız öyküler, kendimize hayatlarımız hakkında sorduğumuz sorular ve bunlar gibi insan deneyiminlerinin kalbinde yatan anlam sorgulamalarına rağmen, ilk bakışta bu tartışmalar garip olarak görülmekteydi. Dolayısıyla psikoloji neden bu konuyla ilgilenmedi?

Psikolojinin anlamı göz ardı etmesinin nedenlerinden biri modern bilimin doğası yüzündendir. Anlam sorgulamaları değer yargılarıyla yakından ilişkilidir ve geleneksel olarak bilim 'değer yargısız' olarak ele alınır. Yani, bilim böyle sorular hakkında konuşmak için ne niyet eder ne de yeterince donatılmıştır. Günümüzde, bilimi de içeren hiçbir insan davranışının 'değer yargısız' olmadığı tabii ki tanınmıştır. Ne çalışmayı seçtiklerimiz ne de öğrendiklerimizin sonuçları ahlaki sonuçlara sahiptir. Atom bombasının geliştiricilerinden biri olan Richard Feynman, kendisinin ve diğer atom bombası araştırmacılarının, çalışmalarındaki ahlaki boyutların varlığını kabul etmede yavaş kaldıklarını kabul etmiştir. Her şeye rağmen, bunun bilimin gerekli bir parçası olduğu sonucuna varmıştır (Feynman, 1988). Bu nedenle, bilimin bu değerlerle uğraşmadığını söyleyerek insan deneyiminin bir parçası olan anlamı göz ardı etmeyi savunmak zordur. Günümüzde, birçok üniversitenin bilimsel etik merkezleri olması ve bilimsel etik programları yürütmesi ve birçok uluslararası organizasyonun bilim insanının etik değerlerini bilimde teşvik etmesi geliştirilerek, bu değerler yaygın olarak kabul edilmiştir.

Feynman gibi, hümanistik yaklaşımın kurucularından birçoğu kişisel deneyimler sebebiyle davranışlardaki anlamın önemini fark etmeye başladılar. İkinci Dünya Savaşı birçok düşünür ve terapistin Avrupa'dan Kuzey Amerika'ya toplu göçüne neden oldu ve kendileriyle beraber fikirlerini ve deneyimlerini de getirdiler. Birçoğu psikanalitik olarak yetiştirilmişti ve bazıları, Victor Frankl gibi, toplama kamplarından sağ kurtulanlardı. Bu kişiler için, savaşın zulmünü anlamak değer yargısız bir duruşla yetersizdi. Bunun yerine, bu teorisyenler için anlam ve insan aktivitesinin değeri merkezde yer alıyordu ve kaygıları hümanistik yaklaşımın şekillenmesine yardımcı olan bir faktördü (örneğin, Victor Frankl'ın en iyi bilinen çalışması *İnsanın Anlam Arayışı* (1992)).

İkinci bir kaygı davranışın 'amacı' konusundaki anlam hakkında konuşurken ortaya çıktı. Amaç bir çeşit neden ima etse de anlık gözlemlenebilen faktörden uzakta olan faktörlere işaret ediliyor olabilir. Bu durum, anlam bu şekilde direkt olarak gözlemlenemediği için ve sıklıkla tam olmayan bir biçimde anlaşıldığı için sorunlar ortaya çıkarır. Küçük bir örnek ele alınırsa, eğer buzdolabına gidersem, içine bakıp herhangi bir şey almadan kapatırsam ne anlam çıkarılır? Bir şeye bakıyordum ve artık onun orada olmadığını mı keşfettim? Marketten bir şeyler almaya ihtiyaç olup olmadığını mı kontrol ediyordum? Yalnızca gözlemleyerek gerçekten belirleyebilir misiniz? Anlam çıkarmanın zorlukları nedeniyle, birçok psikolog anlam ve amaç tartışmalarından uzakta durarak anlık gözlemlenebilen nedenlere odaklanma tarafına geçmişti (Bölüm 8'deki yakınsal ve merkezden uzak nedenler tartışmasına ayrıca göz atın). Ancak öznel deneyimin davranışı anlamayla ilişkili olduğunu kabul edersek, kişilerin davranışları üzerine yükledikleri değeri göz ardı edemeyiz. Bunu yapmak Skinner'ın akli süreçlerle ilgili kısımları çıkarmaya çalıştığı biçimde, çalışmalardan davranış kısımlarını daha çok çıkarmakla olmuştur. Gordon Allport'un (kişilik psikoloğu) söylediği gibi, psikoloji bireyin çeşitli yönleriyle ilgilenmelidir. 'Eğer günümüz psikolojisi, çalışmalar açısından eşit değilse, bilimi oraya kadar geliştirmeliyiz' (Allport 1955, s. 5). Hümanistler bu meydan okumaya anlam sorularının -ve kişilerin belirlediği yanıtların- insanların davranışlarını anlamada merkezde olduğunu kabul ederek yanıt vermişlerdir. Tabii ki anlamı *kabul etmek* onu *anlamak* ile eş değildir ve en nihayetinde konu hümanistik yaklaşımın anlamak için bir çerçeve oluşturmada başarılı olup olamayacağıdır. Yalnızca teorilere yakın bir biçimde bakmak onları adil bir biçimde değerlendirmeyi mümkün kılacaktır.

Özetlemek gerekirse, hümanistik yaklaşım psikodinamik yaklaşımdan gelişmiştir fakat bunun yanı sıra psikanaliz ve davranışçılıkta bulunan deterministik bir bakış açısına reaksiyondur. Kişiyi anlayabilmek için öznel deneyimlerin önemini vurgulayan beş yaklaşıma özgüdür. Bilinçli farkındalık, bir kişinin davranışlarını seçme ve değerlendirme süreci ve kişinin deneyimlerine verdiği anlamın hepsi fenomenolojik bakış açısının bir parçasıdır.

Açıkça, hümanistik yaklaşımın varsayımları diğer yaklaşımlardan oldukça farklıdır. Bazı açılardan, hümanistik yaklaşım kişisel deneyimlere olan vurgusu sebebiyle en çok erişilebilir olandır. Aynı zamanda, davranışı anlamada üçüncü kişi gözlemcisine kısmen rahat bir pozisyon almasına izin vermediği için belki de en zor yaklaşımdır. Kendi çerçevemizde geçerli olabilmesi için, teorilerin yalnızca başkalarını anlamak için değil, ayrıca kişinin *kendi* yaşamını anlaması için yararlı olması gerekir. Bu nedenle, hümanistik yaklaşımı çalışmak izleyici sporu gibi algılanmamalıdır, okudukça, bu kavramların sizin kendi deneyimlerinizle nasıl ilişkilendiği hakkında düşünmelisiniz.

Kendiniz deneyin

Skinner bir zamanlar özgürlüğün bir illüzyon olduğunu fakat değerli bir illüzyon olduğunu söylemişti (Skinner 1971). Hayatınızda verdiğiniz bazı kararlar hakkında düşünün. Hiç başkalarının sizden beklentilerinden farklı olan bir karar verdiniz mi? Neden o kararı verdiniz? Bu karar Rogers'ın diyeceği gibi, gerçek bir seçim miydi yoksa kararınıza neden olan faktörlerin farkında olmadığınız bir seçim miydi? Eğer ikinci seçenek gibiyse, bu özgürlüğü bir illüzyon yapmaz mı? Hümanistik terimlerde, inandığımız şey dış gerçeklik kadar önemlidir. Skinner'ın terimlerinde, özgürlük hakkında neye inandığımız bizim davranışlarımızı değiştirir. Bu duruma doğrudan bir kanıt, yakın zamanlı bir deneysel çalışmada desteklenmiştir (Vohs ve Schooler 2008). Bu araştırmada, öğrencileri determinizme teşvik etmek daha fazla kopya çekmeye neden olmuştur, kopya çekmemek özgür irade inançlarıyla ilişkilidir.

Carl Rogers'ın teorisi

Hümanistik teorisyenlerin en önemlilerinden ve tüm yönelimlerde en çok bilinenlerden biri olan Carl Rogers'dır. Geniş, oldukça katı, dinî bir ailede, Rogers danışmanlığa duyduğu ilgiden dolayı ilk olarak papazlık eğitimi aldı. Ancak danışmanlığın papazlık dışında da yeri olduğunu fark etti ve dinî şüpheleriyle birleştirerek, kendisini psikoloji kariyerine adadı. Doktorasını bitirdikten sonra, geniş çeşitlilikte rahatsızlıklardan mustarip hem çocuklarla hem de yetişkinlerle terapi ve danışmanlık alanında çalışmaya başladı. Onların sıkıntılarıyla kendisini hem entellektüel hem de duygusal olarak meydan okunur buldu ve bu durum onu, anlamada ve dinlemede daha iyi yollar bulmaya yöneltti. Bu bağlamda, deneyimleri Freud'un deneyimlerine benzerdir (teori ve tedaviyi birleştirmeye çalışan herkes gibi): Sıkıntılardan kurtulmak için pratik meydan okumaların teorik keşiflere doğru yolculuğa neden olması. Ancak Rogers'ın yolu Freud'unkinden oldukça farklıdır.

12 yıl boyunca, Rogers danışmanlık yaparak ve kendi kişilik ve terapi fikirlerini geliştirerek çocuk rehberliği merkezinde çalıştı. Şartlar bu duruma amirlerinin tedavi yönelimi konusunda çok az kısıtlılık yüklemesiyle iyiye gitti. Bu süreçte, Otto Rank (Freud'un, Jung ve Adler gibi akıl hocasından yollarını ayıran bir öğrencisi) ile karşılaştı ve kendisinin ilerlediği yönle Otto Rank'in tekniklerini (teorisini olmasa da) benzer buldu. Erken dönem düşünceleri kendisi Rochester, New York'tayken basılan *Sorunlu Çocuğun Klinik Tedavisi*'nde özetlenmiştir (Rogers 1939).

Kitap iyi algılandı ve Rogers'ın Ohio State Üniversitesi'nde tam zamanlı profesörlük teklifi almasını sağladı. 1946'da Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığına seçildi. Sonraki yıllarda, akademik hiyerarşinin en tepesinden başlaması şansının kendisini akademik hayatın baskı ve politikalarından serbest bıraktığını ve cezalandırılma korkusu olmadan yeni teorik yollara ilerlemesini sağladığını gözlemledi. Bu bağlamda, kendi teori kuramlaşmasında bahsettiği gelişimin koşullarıyla karşılaştı. Bunu anlayabilmek için, teorisini inceleyelim.

Kişilik ve benlik

Bu bölümün başında bahsedildiği gibi, hümanistik teoriler kişinin davranışlarını o kişinin dünyayı nasıl deneyimlediği anlayarak kavramayı vurgular. Rogers bu düşüncenin güçlü bir destekçisiydi. Bunun sonucunda, kişilikle ilgili düşünceleri benlik kavramına odaklandığı için, görüşleri **benlik teorisi** olarak anıldı (bk. Kutu 6.1.). Rogers teorisinin kendi klinik çalışmalarından geliştiğini gördü. Freud'un zamanından beri, terapinin yönü ve amaçlarının terapistin rolü olduğu varsayılıyordu. Bu anlayış, tedavi arayan kişinin *hasta* olarak adlandırıldığı bir dil kullanımını da içeren, tıbbi uygulamaların geleneksel bakış açısını yansıttı. Bunun aksine, Rogers (benliğin önemi üzerine olan görüşleriyle uyumlu bir biçimde) terapistin değil, tedaviye gelen kişinin terapi sürecini yönlendirmesi gerektiğine inanmaya başladı. Bunu ifade etmek için, yardım arayan kişiyi *danışan* (hasta kavramındaki gibi üstünlük kurulan değil, eşitlerin olduğu bir ilişkiyi

benlik teorisi kişinin benlik kavramına ve dünyayı öznel olarak algılayışına odaklanan davranışçı teorilerdeki genel bir terim

Temel düşünür: Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987) Chicago'nun bir kenar mahallesi olan Oak Park, Illinois'te doğmuştur. Geniş ve kısmen kısıtlayıcı dindar bir aileden gelmiştir. Sonraki yazılarında, çocukluğu hakkında konuşur ve büyüdüğü katı inançların yalnızlık ve dışlanmış olma hislerine katkıda bulunduğunu söyler (Rogers 1973). Çalışmalarında kendisine sığınak aramıştır ve lisede mükemmel bir öğrencidir. Ancak Wisconsin Üniversitesi'ne devam etmek için evden ayrıldığında geniş ufuklar geliştirmeye başlamıştır. İkinci yılında papazlık eğitimi almaya başlamıştır ve ertesi sene Hristiyan öğrenci organizasyonuyla beraber Çin'e gitmiştir. Bu seyahat diğer bakış açılarını takdir etme kadar kendisine yeni bir güven vermiştir. Union Theological Seminary'de lisansüstü çalışmalarına başlamıştır fakat sonrasında Columbia Üniversitesi'nde psikoloji eğitimine devam etmeye karar vermiştir. Bu değişim dinî bağlılık konusunda şüphelerinin artmasından kaynaklandığı kadar, kişinin kilise dışında da danışmanlık rolü alabileceğini fark etmesiyle de gerçekleşmiştir. 1931'de doktorasını aldıktan sonra, Rochester, New York'da teorik fikirlerini de geliştirmeye başladığı çocuk rehberlik merkezinde kariyeri başlamıştır. 1945'te Chicago Üniversitesi'nde profesör olmuştur ve 1946'da Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığına seçilmiştir. Uzun süreli ve aktif kariyerinde, birçok üniversitede eğitim ve dersler vermiştir. Sonraki yıllarını kendisinin La Jolla, California'da kurduğu Center for the Studies of the Person'da geçirmiştir. 85 yaşında 1987 yılında ölmüştür.

danışan-odaklı terapi terapistin değil, tedavi arayan kişinin (danışan olarak adlandırılır) terapi sürecini yönlendirdiği terapi yaklaşımı, daha sonrasında insan-odaklı terapi denmiştir.

organizma Rogers'ın teorisinde, temel ihtiyaçların (yemek ve su gibi) ve kendini gerçekleştirme eğilimi teriminin geliştirme motivasyonu kaynağı olan biyolojik varlık.

gerçekleştirme eğilimi Rogers'ın teorisinde, kişinin büyümesini, gelişmesini ve kapasitesini yükseltmesini sağlayan doğuştan gelen dürtü.

fenomenolojik alan Rogers'a göre kişinin dünyayı kendine özgü algılamasıdır.

işaret eder) olarak adlandırdı, sürecin kendisini de **danışan-odaklı terapi** olarak isimlendirildi (Rogers 1951). Rogers, Freud gibi fikirlerinin çoğunu klinik kaynaklardan geliştirse de kişilik teorisi Freud'unki gibi, genel davranış teorisi olarak tasarlanmıştır.

Organizma ve gerçekleştirme eğilimi

Rogers'ın teorisi deneyime dayanır ve kişiliğin başlıca yönleriyle ilgili kendi düşüncelerini içerir. İnsan deneyiminin başlıca temel yönlerinden biri yaşayan varlıklar olmamızdır -doğuyor, büyüyor ve sonunda ölüyoruz. Bu gibi başlıca gerçekler ırk, mezhep ya da sosyal statü farkı olmaksızın tüm insanlar için geçerlidir. Benlik farkındalığı kapasitemiz, ne uzunlukta yaşayacağımızı ve başka türlüsünü yani ölümü ne kadar istediğimizi söyler. Kültürler ölümle baş edebilmek için ritüeller geliştirir ancak sonucu değiştirebilmek için hiçbir şey yapamazlar. Yine de yaşadığımız süre içerisinde olanlara ne demeli? Hangi ihtiyaçlar karşılanmalı? Yaşam boyu yürüdüğümüz yolu ne yönlendirir? Rogers'a göre, bu soruların yanıtı kendi varoluşumuzun biyolojik gerçekliğinden, yani yaşayan canlılar olarak yemek, su, barınacak yer ihtiyacımızdan kaynaklanır. Bu ihtiyaçlar **organizma** olarak adlandırılan biyolojik varlık olmamızdan ortaya çıkar. Aynı zamanda Rogers daha kapsamlı bir motivasyonun hayatımızı yönlendirdiğine inanmıştır. Rogers'ın yaşamın esas özelliği olarak gördüğü **gerçekleştirme eğilimi** denilen bu motivasyon, büyüme, gelişme ve kişinin kapasitesini yükseltme arzusunu yansıtır. Yaratıcılığı uyaran, yeni meydan okumalar ve yetenekler aramamızı sağlayan ve hayatımızın birçok alanında sağlıklı gelişimi motive eden bu eğilim kendini gerçekleştirmedir. Gerçekleştirme eğilimi bebeği, yürümeyi öğrenmeye motive eder. Güzelliği takdir etmeyi ve merak etmemizi besler. Hatta cinsellikten arkadaşlığa, aşka kadar insan ilişkileri arzusunun altında yatar. Bir kişi gerçekleştirme eğilimindeyse bu durum olumlu gelişim ve mutluluğu besleyen yollarda davranışı yönlendiren güçlü bir kılavuzdur. (Görebileceğimiz gibi, bireyler sağlıklı gelişime çoğunlukla zarar veren başka kaynaklardan da etkilenirler.)

Fenomenolojik alan ve benlik

Eğer canlı olmanın farkındalığı hepimiz tarafından bilinen temel bir insan deneyimiyse, bireysel deneyimlerin farklılaştığı birçok yol vardır. Esasen her birimizin yarattığı kendi algı süreçlerimizle şekillenen bir dünyada yaşıyoruz. Rogers, bireyin biricik dünya algısına onların

Kutu 6.1 Benlik teorileri

Ana metinde belirtildiği gibi, Rogers'ın kişilik teorisi benlik teorilerinden bir örnek olarak değerlendirilir. Ancak 'benlik'le tam olarak neyi kastediyoruz? Birey olmanın kim olduğumuzun deneyimiyle ilgili olduğunu fark etmek kolay fakat daha net başka bir biçimde açıklamak mümkün mü?

Benlik kavramının önerilen farklı tanımlarla hem psikolojide hem de felsefede uzun bir tarihi vardır. William James Psikoloji (1890) kitabında benliğin olası farklı anlamları olduğunu belirtti ve bu konuyu gereken yönlerine indirgedi. Benliğin özneliğini 'ben'le ilişkili farkındalık olarak, benliğin nesneliğini, 'bana'yla ilişkili, yansıtmalı bir farkındalık olarak tanımladı. Bu konuyu daha belirgin bir biçimde devam ettirmese de bu konuyu devam ettirenlere kendi incelediği konular gibi bir bağlam kurmuş oldu.

Benliği nesne ve özne olarak ayrıştırırken, James benliğin keşfinde iki farklı geleneğin ne olmaya başladığını tanımlıyordu. Özne olan benlik, bireyin hem var olan hem de çevresinde olan bilinçli farkındalığıyla ilgilidir, benliğin bu yaklaşımı felsefedeki fenomenoloji ve Horney ve Rogers'ın fikirlerinde olduğu gibi, benlik psikolojisi teorileriyle ilişkilendirilir. Benliğin anlık farkındalığın önemini vurgulayarak kısmen yansıtmalı olduğu kabul edilse de Rogers'ın teorisinde olduğu gibi benlik öznel deneyimlere odaklanarak kendisine katkıda bulunur.

Benliği obje olarak gören diğer gelenek, George H. Mead (Mead 1934) tarafından ayrıntılandırılmıştır. Mead 1880'lerde Harvard'da okuyan bir filozoftur. (İlginç bir biçimde psikoloji dersleri almış ve James'in çocuklarına özel öğretmenlik yapmış olsa da William James'le hiç ders almamıştır.) Psikoloji eğitimi almış olsa da hem sosyoloji hem de sosyal psikolojinin erken dönem gelişimini şekillendirmede önemli bir rol almıştır. James'in orijinal ayrımını kabul etse de Mead benliğe düşünce ve yansıtmanın objesi olarak odaklanmıştır -özellikle basit bilinçlilik yerine benlik farkındalığı. (Mead'e göre, basit bilinçlilik benlik algısına işaret etmez, örneğin bir hayvan bilinç sahibi olabilir ancak benliğe sahip olmayabilir.) Daha da önemlisi, bu benliğin diğer insanlarla olan sosyal etkileşimlerimizle geliştiğini belirtir. Bunu yaparken benliğe başkalarının tutumlarına göre bireyin dışında olan oldukça mühim bir bileşen ekler. Aslına bakılırsa, başkalarının bizi nasıl gördüğüne bakarak kim olduğumuzu biliriz.

Mead'in bilişsel süreçleri ve sosyal etkileşimleri harmanlayan yaklaşımı, Kelly'nin kişisel yapı teorisini ve yükleme teorisini de içeren sosyal davranış alanındaki modern araştırmaların altında yatan sosyal bilinç çalışmalarının öncüsüdür (bk. Bölüm 4 ve 8). Beklendiği gibi, bu yaklaşım davranışın objektif olarak çalışılabileceği fikriyle ilişkilidir -Horney ve Rogers'ın klinik vurgusu yerine, deneysel araştırmalara daha iyi uyum sağlayan bir bilimsel çerçevedir (bk. Ellemers ve arkadaşları 2002). Maalesef, bu durum psikolojinin hâlâ farklı anlamlarda benlikle uğraştığı anlamına gelir. Muhtemelen, Martin ve Sugarman'ın (2001) benliği bir anlama süreci olarak tanımlama çabaları gibi, bu iyi gelenek harmanlanarak yeni bir benlik tanımı ortaya çıkacaktır. (İleriki bölümlerde ele alınacağı gibi, unutmayın ki diğer kültürler benliğin ne olduğuyla ilgili olarak farklı fikirler geliştirmiştir.)

fenomenolojik alanı olarak işaret eder. Bölüm 1'de görüldüğü gibi, algısal süreçler dünya deneyimlerimizi değerlendirirken, geçmiş deneyimlerimiz, ihtiyaçlarımız ve beklentilerimizden etkilenen bireysel bilişsel şemalarımıza dayanarak şekillendirir. Birçok yönden algılarımız dış dünyayla uyumludur ancak Rogers'ın belirttiği gibi 'Asla gerçekliğin kendisi olamayan bir algısal "harita" ile yaşarız' (Rogers 1951, s. 485). Düşünce ve duygularımızı da içeren deneyimlerimizin bir kısmı dışsaldır. Her birimiz için, deneyimlediğimiz dünya kişisel ve özeldir. Bu nedenle, Rogers yaşamlarımızı şekillendirenin dışsal gerçeklik yerine, onu nasıl algıladığımız olduğunu, kendi fenomenolojik alanımızla açıklandığını ve davranışımızı yönlendirdiğini savunur.

Dünyayı nasıl algıladığımız birbirimizle nasıl etkileşeceğimizi etkiler. Çoğunlukla, iki kişi bir durumu farklı algıladıkları için yanlış anlaşılma olur ve her ikisi de birbirinin bakış açısını görmekte acizdir. Bir öğretmen ders materyallerine derste ne 'olması' gerektiğine göre bakar, bir öğrenciyse ders içeriğine, kişisel ilgi alanıyla ilişkisine göre bakar. Hamile bir kadın bedeninin değiştiğini görür ve eşinin artık kendisini çekici bulmayacağından korkarken, eşi bu durumu arzulanan çocuğun olumlu değişiklikleri olarak hoş karşılar ve hamile eşinin

onay arama ihtiyacı olduğunu asla tahmin etmez. Bu gibi farklılıklar, anlaşmazlıklara neden olabilir ancak bunlar diğer kişinin bakış açısını görmeye çabaladığımızda çoğunlukla çözümlenir. (İleride göreceğimiz gibi, Rogers bu empati sürecinin sağlıklı gelişimde önemli bir rolü olduğuna inanır.) Daha uç örneklerde, kendi fenomenolojik alanımızla açıklanan çarpık gerçeklikler uygunsuz davranışlara neden olur: Arzu, arkadaşça gülümsemenin flörtöz bir davet olduğu yanlış yorumuna neden olur, iş yerinde sinirleri bozulan bir sürücü diğer sürücünün kasıtsız hatasını, kasti bir agresif davranış olarak algılar. Dış dünyayla uyumlu olsun ya da olmasın, fenomenolojik alan deneyimlediğimiz gerçekliktir.

Genel olarak, fenomenolojik alan dünyayı nasıl gördüğümüzü ve genellikle nasıl davranacağımızı yansıtır. Bu çerçevede, en önemli unsur benlik algımızdır. Benliğimizi tutarlı bir varlık olarak algılama eğilimimiz olsa da aslında akışkan, değişen bir şey ve birçok unsurdan oluşan bir bütündür. Rogers **benliği** 'sürekli olarak şekillenme ve yeniden şekillenme sürecinde olan, organize ve tutarlı bir gestalt' olarak tanımlar (Rogers 1959, s. 201). Benlik, o anda 'kim olduğumuz' görüşümüzü yansıtır ve genel algımızı şekillendiren geçmiş deneyimlerimiz, günümüz koşulları ve gelecek hakkındaki beklentilerimizi içeren tüm faktörlerden etkilenir. Eğer kendi varlığımızla bağımız varsa, benlik mevcut durumlarla ilişkili olduğu gibi, kendini gerçekleştirme eğilimiyle de yönlenir. Psikanalitik teori kişiliği geçmiş deneyimlerin bir ürünü olarak görürken, Rogers geçmişin ancak bizim ilişkili algıladığımız sürece ilişkili olduğunu savunur. Eğer davranış şeklinizin çocukluğunuzdan kaynaklandığına inanıyorsanız ve (olumlu ya da olumsuz) belirli çocukluk deneyimlerinizi önemli olarak algılıyorsanız, şu anki davranışınız güçlü bir biçimde geçmiş deneyimlerinizden etkileniyordur. Öte yandan, geçmişi 'bırakır', şu anki ihtiyaçlarınız ve arzularınıza odaklanırsanız, geçmiş daha az önemli rol oynayacaktır. Rogers, terapide ailesi nedeniyle ne kadar 'bozuk ve şımartılmış' bir yaşamı olduğuna odaklanan genç bir adamı anlatır. Ardından, kendi terapisinde yansıtıkça, 'Belki de şimdi *görüyorum*, karar *benim*' demiştir (Rogers 1969, s. 266). Benlik geçmişi yansıtabilir ancak onunla kısıtlı değildir, fenomenolojik alanda küçük bir değişikliğe bile dayansa, her zaman yeni bir şeklin ortaya çıkması muhtemeldir (Rogers 1959).

benlik Rogers'a göre, kendi varlığımız hakkındaki deneyimlerimize dayanan akışkan algısal bir yapı.

İdeal benlik, uygunluk ve uygunsuzluk

Benliğin yanı sıra, kendilik algımızla ilişkili bir başka fenomenolojik alan vardır. **İdeal benlik**, olmak istediğimiz kavramlarımıza ve yaşantımızdaki amaçlarımıza ve arzularımıza işaret eder. Bu amaç ve arzuların neler olduğuna dayanarak, ideal benlik, gerçek benliğimizden tamamen farklı ya da oldukça benzer olabilir. Ancak benlik gibi, ideal benlik de sabit bir oluşum değildir, hatta kendini gerçekleştirme eğilimini ve dış güçleri yansıtan, dinamik bir biçimde değişen bir yapıdır. 'Kendisiyle barışık olan' bir ölmüş kişi hakkında konuşurken, o kişinin ideal benliğinin, benliğiyle tutarlı olduğunu ima ederiz. Buna karşın, arzu ettiğimiz amaçlarımızı gerçekleştiremediğimizi gözlemlediğimizde, bunun tam tersini oldukça güçlü bir biçimde deneyimleriz. Buna oldukça canlı bir örnek, bir dersimde gerçekleşmişti. Sınavlarını üniversite öğrencilerine geri verirken, genç bir kadın ağlamaya başladı. Mükemmel bir not aldığını bildiğim için (100 üzerinden 94), bu tepkisi oldukça garip görünüyordu. Bu durumu dersten sonra kendisiyle görüştüğümde, yanında oturan kişinin notunu gördüğünü (100 üzerinden 97) söyledi. Her zaman en mükemmeli yapmaya çalıştığı için, bir başkasının kendisinden daha yüksek bir not aldığını keşfetmek -kendi çalışmasının objektif kalitesine rağmen- oldukça yoğun bir stres kaynağı oldu. Onu sakinleştirmeye çalışırken ve standartlarının belki de gerçek dışı olduğunu anlatırken, ideal benliğinin bu boyutu onun kolayca bırakabileceği bir şey değildi.

ideal benlik Rogers'ın teorisinde, bireyin amaçlarını ve arzularını temsil eden dinamik olarak değişen bir yapıdır.

uygunluk Rogers'ın teorisinde, benlik ve ideal benliğin eşleştiğinde deneyimlenen bütünleşme hissi.

uygunsuzluk Rogers'ın teorisinde, benlik ve ideal benlik eşleşmediğinde deneyimlenen anlaşmazlık ya da huzursuzluk hissi.

Açıkça görülüyor ki, benlikle ideal benlik arasındaki ilişki, kendimizi nasıl gördüğümüzü belirleyen önemli bir faktördür ve bunun sonucunda Rogers'ın kişilik teorisinde temel bir konu oluşturur. Benlik ve ideal benliğin eşleştiği ölçüde, birey **uygunluk** hissini yaşar. Bu durum kişinin ne deneyimlediğiyle (fenomenolojik alan) ne ifade ettiği (başkalarıyla iletişim) arasındaki uyumla açıklanır. Dolaylı olarak, bu kişi 'Olmak istediğim kişiyim ve özgür hissediyorum ve başkalarının kim olduğumu görmelerine izin veriyorum' demektedir. Buna karşın, eğer kişi benlik algısı ve çevresiyle ilgili bir çelişki yaşıyorsa, bu durum bir **uygunsuzluk** hissine neden olabilir. Uygunsuzluk, ne deneyimlediğimizle, ne şekilde iletişim kurduğumuz arasında, benlik ve ideal benlik arasındaki birbirine uymamaya işaret eder. Örneğin, herkesin günlük giysilerle katılacağını düşündüğünüz bir partiye herkesin resmî bir kıyafetle gelmesi gibidir. Hissettiğiniz huzursuzluk ve utanç, uygunsuzluğa işaret eder. Benzer biçimde, bir öğrenci bir başkasının ken-

disinden daha yüksek not aldığını görünce huzursuz olduğunda da uygunsuzluk yaşamaktadır. Bu gibi deneyimlerin altında yatan 'Olmak istediğim kişi değilim ve gerçek benliğimin yeterince iyi olduğunu hissetmiyorum' hissidir.

Açıkçası, kimse kasten kendini yabancı gibi hissetmeye çalışmaz ve uygunsuzluk da aynı biçimde eşit derecede rahatsız edicidir. O zaman neden bu gerçekleşir? Kendi algılarımızı şekillendirmek, bu gibi çelişkilerin ortaya çıkmaması için anlamlı olmaz mıydı? Bir bakıma, bu gibi algısal bir filtrelemeyle uğraşıyoruz. Görüldüğü gibi, algılarımız ihtiyaç ve beklentilerimizden etkilenir -Freud'un savunma mekanizmaları kullanımında açıkladığı süreç. Rogers, Freud'un teorisiyle ciddi olarak çelişse de Freud'unkiler gibi algısal çarpıtmaların gerçekleşebileceğini kabul etti. Ancak Freud'un bunların kaynağı hakkındaki açıklamalarına katılmadı. Bununla birlikte, Rogers kişiliğin içinde (Freud'un bakış açısına göre, savunma mekanizmalarının tetikleyicisi) çatışma (ya da uygunsuzluk) olmasının kaçınılmaz olduğu genel iddiasına katılmadı. Bunun yerine, soru, bu uygunsuzluk neden ortaya çıkıyor olabilirdi.

Kendiniz deneyin

Uygunsuz olarak deneyimlediğiniz bir durum oldu mu? Neden olduğunu düşünüyorsunuz? Uygunsuzluk hissi sizi daha fazlasını yapmaya motive etmeye yardımcı oluyor mu ya da bu huzursuzluk sadece yıkıcı mı? (Örneğin, bazı öğrenciler, kaygılandıkları ve hak edecekleri notu alamayacakları için, ödevlerine başlamayı erteler.) Uygunsuzluğu deneyimlemek için, gelişimimizi besleyen amaçlarımıza uygun olan ideal benliğimizi tanımlamamız gerekir ancak elde edilmesi imkânsız olmayan standartlar olması gerekir (Örneğin, bir derste 'kişisel en iyi' notu elde etmeye karşı 'mutlak en iyi' olma)

Kişilik gelişimi ve büyümenin koşulları

Rogers uygunsuzluğu sağlıksız gelişimin bir sonucu olarak dikkate aldı - yani, bu bir gelişim problemini yansıtır. Freud gibi, Rogers gelişimin olumsuz deneyimlerle bozulabileceğini kabul etti ancak onun genel gelişim modeli Freud'unkinden bayağı farklıydı. Rogers'a göre, gelişim değişen cinsel ve agresif dürtülerin ifade edilmesiyle değil kişinin sosyal etkileşim çeşitlerinden etkilenir.

Filozoflar ve sosyal teorisyenler, uzun zamandır insanların arkadaşlıktan hoşlandıklarını -yalnızca çok azının uzun süreli izolasyonu hoş karşıladıklarını belirtir. Rogers da -belki de çocukluğundaki yalnızlık deneyimlerinden etkilenerek- sosyal temas ve olumlu ilişkilerin insan gelişimi için esas olduğuna inanmıştır. Başkalarıyla temas bize, ait olma, değer görme ve sevilme hissini sağlar. Rogers bu biçimde bir sevgi ve önemsenme ihtiyacını **olumlu kabul ihtiyacı** olarak adlandırmıştır. İlgi ve övgünün her çeşidi olumlu kabuldür. Küçük Johnny bir resim yapar, annesi ona sözel övgü ve sarılma sağlar. Mary komik bir hikâye anlatır, babası kahkaha atar ve gülümser. Bu gibi olaylar, olumlu kabul sağlar ve gelişimde oldukça önemli bir rol oynar.

olumlu kabul ihtiyacı Rogers'ın evrensel olarak belirttiği aşk gibi olumlu sosyal temas ihtiyacı

İlk bakışta, olumlu kabul, davranışçıların olumlu pekiştirme kavramını anımsatıyor olabilir. Ancak davranışçılık pekiştireçlerin *davranışı* nasıl değiştirdiği vurgusunu yaparken, Rogers olumlu kabulün neden olduğu *duyguları* ve bu gibi duyguların benlik algısını nasıl etkilediğini vurgular. Bazı kabul formlarının (övgü ve ilgi gibi) koşullu pekiştireçler için esas olduğu savunulsa da Rogers bu gibi yorumlamalarla çok az ilgilendi. Olumlu kabul ihtiyacının evrensel olduğunu gördü ve nasıl ortaya çıktığıyla ilgilenmedi: 'Doğuştan olan ya da öğrenilen bir ihtiyaç olması teoriyle ilgisizdir' (Rogers 1959, s.223).

değerin koşulları Rogers'ın teorisinde, olumlu kabulü alabilmek için kendini ifade etmeye sınırlama getirme

Değerin koşulları ve isteme-gereklilik ikilemi

Olumlu kabul çok önemlidir, öyle ki onu elde etmek için bulunan yollar benliğin farklı yönlerinin göz ardı edilmesine neden olabilir. Örneğin, Mary insanlara anlattığı komik hikâyelerin onları güldürdüğünü fark ederse, içten içe davranışlarının aptalca ve uygunsuz olduğunu bilse de insanları güldürmenin başka yollarını aramaya başlayabilir. Olumlu kabulü kazanmak, benlik değerinin ölçüsü olmaya başlar ve başkalarını memnun etmek benlik değerinin sonu olabilir. Olumlu kabulü kazanabilmek için kendini ifade etmeye getirilen kısıtlamalar **değerin koşulları** olarak adlandırılır. Bazen bu koşullar kişi tarafından yaratılır, Mary'nin her an komik olmaya çalışması örneği gibi. Ancak değerin koşulları başkaları tarafından da yaratılabilir (ebeveynler ve öğretmenler gibi). Eğer

Tommy dizini yaralarsa ve büyük çocukların ağlamadıkları kendine söylendiği hâlde ağlamaya başlarsa, ağlama ileride muhtemel duygu ifadeleriyle bastırılabilir. Eğer Jane kendisine kadınların asabiyetlerini göstermedikleri söylendiği hâlde kızarsa, sonrasında kızgınlık duygularının hepsini bastırabilir. Rogers danışmanlıkları sırasında duygularına dokunamıyor gibi görünen birçok insanla karşılaştı ve tipik olarak bu durumun erken çocukluktaki ebeveynlerin talepleriyle ilişkili olabileceğini düşündü. Biz değerin koşullarını ideal benliğimizin içine katarak içselleştirdikçe, gerçek algılarımız ve duygularımızla teması kaydederiz -gerçekte kim olduğumuzu kaybettiğimiz gibi.

Değerin çeşitli koşullarını kabul ederken, bu koşullar sebebiyle ima edilen değerleri Rogers'ın **değerlerin içe atılması** olarak tanımladığı ideal benliğimizin bir kısmı olarak birleştiririz. ('İçe atma' ilk olarak Freud tarafından savunma mekanizması olarak kullanılan bir terimdir -bu nedenle bu durumu Rogers davranışçı bir tanım olarak kabul eder ancak altta yatan açıklamayı kabul etmez.) İdeal benlik değerlerini ve diğer insanların standartlarını kabul etmeyi temsil ettikçe, bu durum gitgide kişinin gerçek doğasıyla (benliği) uyumsuz olmaya başlar. Böylece uygunsuzluğun temeli ortaya çıkar. Başkalarını memnun etmek kendini gerçekleştirme eğilimini tatmin etmekten daha önemli olmaya başlayınca, sağlıklı büyüme tehlikeye girer. Bu nedenle, değerin koşulları ve sonucunda değerlerin içe atılması uygunsuzluk adı verilen olumsuz deneyimlere neden olur.

değerlerin içe atılması Rogers'a göre, başkaları tarafından empoze edilen değer koşullarını kabul etmek sonucunda bu değerlerin ideal benlikle birleştirilmesi; bu terim ilk olarak Freud tarafından savunma mekanizmalarına atıfta bulunmak için kullanılmıştır.

Bir açıdan, değerin koşulları kaçınılmazdır: Ebeveynler ve toplum kaçınılmaz bir biçimde davranış standartları belirler ve en azından bazı standartlar keyfidir ya da kişisel ihtiyaçlarla çatışmadadır. Öğretmenler olarak, bazen kendilerine hiç uymayan bir kariyer hedefi izleyen öğrencilerle karşılaşırız. Soru sordukça, çoğunlukla 'Yani, annem bir hemşire, ben de bir hemşire olmam gerektiğini hissettim' ya da 'Ebeveynlerim bir mühendis olmamı istiyorlar' gibi cümleler derler. Bu gibi durumlarda bireyin ebeveyn onayını elde etmek için su altına batırdığı daha büyük -sanat, muhasebe ya da herhangi- bir amacı vardır. Sonuç, elbette ki uygunsuzluktur ve kişinin kendisiyle çatıştığı hisleridir.

Kendini gerçekleştirme ve başkalarının arzularıyla ifade edilen, ideal benlikle açıklanan, kişinin kendi ihtiyaçlarıyla çatışma hâline olmasına **isteme-gereklilik ikilemi** denir. İdeal benlikle temsil edilen değerler başka kişilerle *ortaya çıksa* da ideal benliğin bir kısmı olarak içe atıldığı zaman, doğası gereği içsel olarak *deneyimlenir*. Bu nedenle, kişinin kendisi ve bir başkası arasındaki çatışma yerine (kişinin karşı çıkabileceği) bu çatışma içsel ve bir kişinin iki yönü arasında gibi görünür. Bu tip içsel çatışmalar bir başkasıyla olan anlaşmazlıktan daha fazla tehdit edici ve kaygı uyandırıcıdır. Bu çatışma farklı formlar alabilir: Bir öğrenci sanat okumak isteyip hemşirelik okuması gerektiğini hissettiğinde, bu isteme-gereklilik ikilemiyle deneyimlenir. İki genç sevişmek *isteyebilir* fakat büyüyene kadar beklemeleri *gerektiğini* hissederler. Bir ebeveyn çocuklarıyla oyun oynayarak zaman geçirmek *isteyebilir* ancak işine daha fazla zaman ayırması gerektiğini *hisseder*.

isteme-gereklilik ikilemi Rogers'ın teorisinde, ideal benlikle ifade edilen kendini gerçekleştirme ve başkalarının arzularıyla açıklanan, kişinin kendi ihtiyaçlarıyla çatışmada olması.

İsteme-gereklilik ikileminde, çatışma kişisel ihtiyaçlar ve amaçlarla beklenen davranış algısı arasındadır. Freud bunu süperegoyla (ebeveyn değerleri) id (kişinin kendi ihtiyaçları) arasındaki bir çatışma olarak tanımladı ve bu gibi çatışmaların kaçınılmaz olduğuna inandı. Aksine, Rogers bu gibi çatışmaları, benlikle ideal benlik arasındaki uygunsuzluk sonucu oluşmakta olarak tanımladı, hem istenmeyen hem de kaçınılabilir gördü. Ayrıca, bunları kişisel ihtiyaçlar ve toplum arasındaki basit bir çatışmayı yansıtıyor olarak görmedi çünkü başkalarıyla ilgili endişeler benliğin doğuştan gelen parçalarıdır. Yani, sağlıklı bir kişi nasıl hareket edeceğini seçerken, davranışlarının başkaları üzerindeki etkisini dikkate almaya doğuştan motivedir. Yine de isteme-gereklilik ikilemi gibi çatışmalar kaçınılmazdır, o zaman nasıl ortaya çıkarlar? Bunu anlamak için, koşullu ve koşulsuz olumlu kabul arasındaki farka bakmalıyız.

Kendiniz deneyin

Hangi durumlarda başkalarının kabulü ve değeri koşullarını deneyimliyorsunuz? Örneğin, ebeveynleriniz, öğretmenleriniz ya da koçunuz belirli hedefleri gerçekleştirirken yalnızca onların koşullarını karşılamanız gerektiğini önerdiler mi? Sizce gerçekten size bu mesajı mı verdiler? Sizce başkalarının niyetleri değer koşullarının etkisini ya da bireyin bu koşulları nasıl deneyimlediğini belirler mi?

Şimdi sizin başkalarına hangi değer koşullarını dayattığınızı düşünün. Örneğin, bir kişiyi arkadaşınız olarak sınıflandırmak için o kişiden neler beklersiniz? Arkadaşlığınızı kaybetmeleri için hangi değer koşullarını ihlal etmeliler? Büyüme gerçekten de başkalarıyla ilişkimize dayanan, karşılıklı bir süreç midir?

Koşullu ve koşulsuz olumlu kabul

Daha önce belirtildiği gibi, kabul ve sevgi formunda görülen olumlu kabul ihtiyacı, Rogers tarafından evrensel görülür. İdeal olarak, çocuklar ve yetişkinler olarak böyle bir kabulü özgür ve açık bir biçimde elde edebiliriz. Bu gibi **koşulsuz olumlu kabul**, kişiyi bir insan olduğu için kabul etme ve önemsemedir. Dinler geleneksel olarak insanları böyle bir tutum sahibi olmaları konusunda uyarır, bu yüzden 'günahtan nefret et ancak günahkârı sev' öğüdü vardır. Ancak hepimiz bunu pratiğe dökmenin ne kadar zor olduğunu biliyoruz. Örneğin, en iyi zamanlarında tüm ebeveynler çocuklarına değer verirler, maalesef, Jimmy kurabiye kavanozuna ulaşmak için aile yadigârı bir vazoyu kırarsa koşulsuz kabul hissini devam ettirmek zordur. Bunun yerine, çocuk kabul ettiğimiz şeyleri yaptığında sevgi verme ve övme eğilimindeyiz. Kabul yalnızca belirli standartlar karşılandığı zaman verildiğinde bu **koşullu olumlu kabul** olarak adlandırılır. Eğer Sean oyuncaklarını toplarsa övgü alır, eğer her şeyi dağıtmışsa, azarlanması ya da ilgilenilmemesi muhtemeldir. Gelecek yıllarda, bu kabulün okulda ya da işte iyi bir performansa verildiğini fark ederiz, hatta arkadaşlarımızın bazı davranışları kabul ettiğini bazılarını aşağıladığını fark ederiz (akran zorbalığı bu gibi güçlerin operasyonda olmasına örnektir.) Bunun gibi tüm vakalarda, olumlu kabul bazı eylemlere verilir başkalarına değil. Bunun problemi koşullu olumlu kabulün kişiye *davranışının* değil *kendisinin* kabul edilmediği hissi bırakmasıdır: Örneğin, Jimmy'nin babası vazonun kırılmasına 'Jimmy, seni salak! Bu vazoyu nasıl kırarsın? Kurabiyeleri izin istemeden almayı biliyorsun. Gerçekten de beni dinlediğini düşünmüyorum!' diyerek tepki verebilir. Bunun gibi yorumlar gelecek olayları belirler, hatta bu yorumlarla Jimmy hata yapmanın kendisinin kötü ve kabul edilmez olduğu anlamına geldiğini hissedebilir.

koşulsuz olumlu kabul Rogers'ın teorisinde, nasıl davranması gerektiği konusunda zorlamadan, kişiye insan olduğu için verilen kabul ve önemdir

koşullu olumlu kabul Rogers'ın teorisinde ancak belli davranış standartlarını karşılaması koşuluyla kişiye verilen kabul ve önemdir.

İdeal olarak, bir bireye tüm davranışlarını kabul ediyor izlenimi vermeden kişi olduğu için değer vermek gerekir -yani, *kişinin* kabulü koşulsuz ancak davranışları koşullu olur. Böylece kişinin bazı davranışlarının kabulünün kısıtlı olduğu (örneğin, bir çocuk öfke nöbeti geçirdiğinde) ancak yine de bir kişi olduğu için kabul edildiğinin gösterildiği anlamına gelir. Ancak pratikte hem koşulu veren hem de koşulu alan kişi, kişiyle davranışı arasındaki farkı bulmakta zorlanır. Azarlanan çocuk, annesi 'Seni seviyorum ancak...' dese de reddedilmiş hisseder, çocuğun davranışına gelen eleştiri açıklanan kabulü gölgeleme eğilimindedir. İş yerinde birinin davranışı eleştirildiğinde, bu eleştiriyi kişinin yeterliliğine ya da değerine almaması zordur. Çok fazla koşullu kabul verildiğinde, bu kişinin benlik algısını keser ve uygunsuzluğun gelişimine katkı sağlar. Bundan kaçınmak için, kişi uyumluluğu güçlendiren koşullara odaklanmalıdır.

Uygunluk ve gelişimin koşulları

Rogers hepimizin uygun olarak doğduğuna inanırdı çünkü uygunsuzluğu yaratan çelişkiler yaşam deneyimleriyle yükselir. Bu nedenle, onun teorisi uygunluk hissini *sürdürme* yolunu geliştirmenin mümkün olduğuna işaret eder. Bu soruya yanıt kişiliğin sağlıklı gelişiminin hangi koşullar altında geliştiğinin tanınmasında bulunur yani **büyümenin koşulları**: Koşulsuz olumlu kabul, açıklık ve empati. Her birini teker teker inceleyelim.

büyümenin koşulları kişiliğin sağlıklı gelişiminin gerçekleştiği koşullar; Rogers tarafından koşulsuz olumlu kabul, açıklık ve empatiyle tanımlanır.

Bir önceki bölümde tartışıldığı gibi, koşulsuz olumlu kabul neyi yapıp neyi yapamayacağına değinmeden her bir kişinin bir değer olduğunu kabul etmekten yola çıkar. 'Diğer kişinin ayrı bir insan olduğunun, kendi hakkından gelen bir değeri olduğunun kabulüdür. Temel bir güvendir -diğer kişinin bir biçimde temel olarak güvenilir olduğu inancıdır. Bunu ödüllendirme, kabul, güven ya da başka terimlerle adlandırsak da gözlemlenebilir çeşitli şekillerde ortaya çıkar (Rogers 1969, s. 109).

Değere dış koşullar dayatmaksızın, *koşulsuz olumlu kabul* kişinin kendini gerçekleştirme eğilimi ve kişisel algı ve deneyimlerine dayanarak benlik algısı geliştirmesine olanak sağlar. Dış talepler tarafından gerçekleşen çarpıklıklar olmadan, ideal benliğin bir parçası olan değerler, benlik sürekliliği ve böylece uygunluk sağlar. Böylece, koşulsuz olumlu kabul sağlıklı gelişim ve uygunluğun en temel gerekliliğidir.

Tamamen koşulsuz kabul oldukça az olsa da eğer kişiyi ve davranışı ayırabilirsek, bir sonraki olayda görüldüğü gibi, yardımcı olabilir. Birkaç yıl önce, bazı arkadaşlarımla akşam yemeği için buluşmuştuk. Kocası zamanında restoranda iken, eşi yaklaşık bir saat gecikmişti. Bu olay başka buluşmalarda da olduğu için, kocası, eşi sonunda vardığında çok öfkeliydi. Bunu oldukça çabuk fark ederek, öfkeyi savuşturmak için eşi 'Oh tatlım, beni artık sevmi-

yor musun?' demişti. Bu mesaj açıkça koşullu bir kabul oluşturarak 'Beni seviyorsan, geç kalmamı hoş göreceksin' demeyi ima etmekteydi. Bunun yerine kocası 'Tabii ki seni seviyorum ama *bununla hiçbir ilgisi yok*: Geç kalmamalısın!' dedi. Aslına bakılırsa kocası onu sevmeye rağmen davranışlarını kabul etmeme ayrımını yaptı.

Oysa ki açıkça çoğu zaman koşullu ve koşulsuz olumlu kabulün karışımıyla karşılaşırız. Buna rağmen Rogers aldığımız kabulün hepsi koşulsuz olmasa da büyümenin mümkün olduğuna inanırdı. (Aksi takdirde, hiç kimse büyüyemez!) Temel olarak, çoğu zaman koşulsuz olumlu kabulü sağlayan -bir aile üyesi, bir arkadaş, bir danışman, bir iş yeri arkadaşı ya da kim olursa- en az bir kişiyle etkileşime geçme fırsatı gerektirir (danışmanlıkta, Rogers bunu *danışan odaklı terapi* olarak adlandırır, Bölüm 9'a bakınız). Örneğin, sağlıklı bir ilişkide eşler birbirlerini hataları olsa bile kabul ederler. (Aslında bazen kusurla anlaşmazlık yerine sevgi ifadesinin noktaları olur -çoğu zaman ebeveynler gürültücü çocuklarından yıllarca şikâyet ederler sonra onlar evden ayrıldığında gürültüyü özlerler.) Koşulsuz olumlu kabul kişinin duygu ve davranışlarıyla ilgili risk almasını sağlar -böylece benlik algısının gelişimi ve keşfi sürecinde de bu risk alınabilir.

açık olma kişinin rol yapması ya da bir görüntü arkasına saklanması yerine kendi benlik algısını özgürce açıklamasıyla karakterizedir; Rogers tarafından büyümenin koşulu olarak görülür.

Büyüme için ikinci koşul, kişinin rol oynamak ya da bir görüntü arkasında saklanmak yerine kendi benlik algısını özgür bir biçimde açıklaması anlamına gelen **açık olmak**tır. Koşulsuz olumlu kabulde olduğu gibi, açık olmak potansiyel her durumda bulunabilir. Örneğin, bir kişinin sıkıcı bir partiye gittiğini düşünün. Ev sahibi kendisine yaklaştığında zoraki bir gülümseme toplayıp partinin 'harika' olduğunu söyler. Kibarlık kişinin gerçek duygularından anlamlı bir biçimde farklı olarak sözel bir cevaba zorlar, bu çelişki uygunsuzluk yaratır. Ancak bu durum ev sahibinin cevabına göre değişebilir. Ev sahibinin 'Böyle söylediğin için çok kibarsın ancak düşünüyorum da daha canlı *cenazelerde* bulunmuştum' dediğini düşünün. Sosyal konuşmalara dayanmak yerine kendi duygularını açıklayan ev sahibi açık olmayı sergiler. Böyle yaparak, ev sahibi misafirinin daha dürüst bir değerlendirme yapmasına açık kapı bırakıyor olabilir, böylece hem ev sahibi hem de misafir kazanır. Bu durum partinin artık bir felaket olmamasına neden olmaz ancak en azından sosyal kısıtlamalar olmaksızın iki kişinin gerçek bir iletişim kurmalarını sağlamış olur. (Burada Rogers'ın dürüstlük bahanesiyle kaba olmayı savunmadığını belirtmek gerekir; amaç diğer kişiye insan olduğu için saygı duyarken açık olmaktır.)

Rogers bu kalitede bir açık olmanın ('gerçeklik' olarak da adlandırır) daha fazla benlik farkındalığı ve böylece kişisel büyüme olasılığı yarattığına inanır. Diğer taraftan, sosyal rolümüze ya da diğer dış kısıtlamalara dayanarak bir görüntü takındığımızda, -kendiniz ya da iletişime geçtiğimiz kişiler için- hakiki duygu ifadelerini bastırırız. Örneğin, Rogers 'birçok öğretmenin öğrencilerine kendilerini şüpheleri, korkuları ve diğer insani kısıtlılıkları olmayan bir rol olarak gösterme eğilimlerini' belirtir (Rogers 1969, s.107).

empati Rogers tarafından büyümenin koşulu olarak görülen başkalarının algılarını ve duygularını anlama becerisi

Büyümenin besleyen üçüncü koşul, başkalarının bakış açılarını anlama becerisi olan **empatidir**. İdeal olarak, bu algıları, düşünceleri ve duyguları kapsar. Bu kavram Kanada'nın kırsal bölgelerinde bir atasözüyle açıklanır, 'Asla bir insanı onun ayakkabılarını giyip 10 mil yürümeden yargılama.' Eğer kaba bir kişiyle karşılaşırsanız (örneğin bir dükkânda), bu o kişinin her zaman kaba olduğu anlamına mı gelir? Zor bir gün geçiriyor olabilir mi? Başı ağrıyor mu ya da başka bir problemi mi var? Bir kişinin kaba olduğu sonucuna oldukça çabuk varsak da gerçekte bunun gibi kısa bir etkileşimle uygun bir yargılama yapamayız. (Bölüm 4'te anlatıldığı gibi, başkalarının davranışlarını durumsal faktörler olmasına rağmen kişilikleriyle açıklama eğilimi *temel atıf hatası* olarak adlandırılır.)

Koşulsuz olumlu kabul ve açık olma gibi, empati fark edilebilen ancak kolay bulunamayan bir niteliktir. Örneğin öğretmenlerin öğrencilerine empati yaptıkları düşünülür fakat arka plandaki farklılıklar ve durumsal faktörler bu gibi bir anlaşılmayı zor elde edilir yapar. Bu güçlükle yüzleşerek, öğretmenler bazen gülümseyen anlayışlı bir ifade takınır, bu empati değil onun rolüdür. Rogers bunun anlaşılmama problemini gerçek olmama problemiyle şiddetlendirdiğine inanır. Anlayamadığı öğrencilerle yüzleşerek (hatta onlardan hoşlanmayarak), Rogers 'Yarı empatik olmak ya da önemsiyormuş ifadesi takınmak yerine *gerçek* olmak daha yapıcıdır' der (Rogers 1969, s. 113). Gerçek olmak bazen olumsuz duyguları ifade etmek demektir. Örneğin, karmaşık bir sınıfla karşılaşan öğretmen 'Böyle karışık olduğunda çalışamıyorum!' diyebilir. Açık bir biçimde onaylamama olsa da bu yanıt öğretmenin duygularını yansıtır, basit bir biçimde öğrencileri onaylamamayı değil. 'Siz çocuklar nasıl temiz olunur bilmiyorsunuz' demekten daha dürüst ve hatta verimlidir.

Sonuçta, büyümenin üç koşulu iç içe geçme eğilimindedir -bir faktörü deneyimlemek diğerlerini de içerir. Rogers 'Duyarlı olmak ya da dürüst olmak ya da uygun olmak ya da gerçek olmak *birey olmak* anlamındadır. Bir diğeri olmadan gerçek olamam çünkü o kişi için gerçek olanı *bilemem*. Yalnızca -eğer gerçekten dürüst olmayı diliyorsam- içimden geçenleri söyleyebilirim' diyerek bunu yorumlamıştır (Rogers 1969, s. 113). Aslında, empati birbirleriyle yakın ilişkide olan açık olma ve uygunluktan etkilenir.

Büyümenin koşulları kişinin deneyimlerini kendini gerçekleştirme eğilimine dayanan içsel standartlarına göre değerlendirmesine izin vermesi anlamına gelir. Dünyadaki birçok şey gibi, bu koşullar bir süreklilik hattında var olur, birinden biri ya da alternatifi değildir. Örneğin empatiyi ele alalım: İlk bakışta, Rogers tarafından bir önceki paragrafta alıntılanan görüş empatinin imkânsız olduğunu ima ediyor gibi görünüyor -başka bir kişinin tam anlamıyla ne hissettiğini asla bilemeyiz. Aslında, gerçeklik çok daha karmaşıktır. İlk olarak, empati hakkında konuştuğunda, tamamen başarılı olamasa da empati kurma çabasından bahsediyor. İkinci olarak, aynı temel elementler tüm insanların varlığında olduğu için -hepimiz 'aynı derinin altında kardeşleriz'- empati sıklıkla bir durumla ilgili kendi deneyimlerimize açık olmakla sonuçlanır. Kişisel gelişimi besleyen koşullar başkalarıyla olumlu etkileşimimizi besleyen koşullardır. Benim gelişimim kadar sizin gelişiminizi de besleyen, Rogers'ın günübirlik koşullarda büyüme olasılığı hakkında iyimser olmasını sağlayan budur.

İnsanın potansiyeli ve tümüyle işleyen insan

Kişiliği tanımlarken, Rogers'ın teorisi sağlıklı büyümeyi besleyen faktörlerle büyümeyi engelleyen faktörleri (koşullu olumlu kabul ve değerin koşulları gibi) sürekli bir biçimde karşılaştırır. Fakat sağlıklı kişilik tam olarak nedir? Sağlıklı kişinin kendi potansiyeline göre yaşayan olduğu söylenebilir ancak bir kişinin potansiyelini yerine getirdiğinin *işaretleri* nelerdir?

Kişilik gelişiminin optimal bir sonucu olabileceği fikri hümanistik yaklaşımın benzersiz özelliklerinden biridir. Bu açıdan, bu yaklaşım psikanalizden oldukça farklıdır. Freud'un teorisi büyük ölçüde fiziksel semptomlar içeren ciddi problemlerle uğraştığı klinik gözlemlerine dayanır. Belki de bunun sonucunda, teorisi gelişimin olumsuz açılarını vurgulama eğilimindedir. Freud'un patolojiyle ilgili fikirleri oldukça detaylıyken, sağlıklı gelişimle ilgili anlayışı asla tamamen açıklanamadı; genel olarak, fiksasyon (saplanma) ve nevrotik çatışmalardan kurtulmuş bir gelişim olması ihtimali hakkında kötümser görünüyordu. Buna karşın, Rogers kişilik gelişiminin doğal olarak sağlıklı gelişime doğru yol aldığını ve kişilikte bozulmalara neden olanın yalnızca olumsuz dış koşullar olduğunu savunuyordu.

Rogers ideal gelişimi **tümüyle işleyen insan** olmakla tanımlamıştır. Bu terim kendiliğinden optimal düzeyde bir büyümenin uygun işleyişten sapma olduğunu önerir -yani sağlıklı gelişim *norm* olarak kabul edilmelidir, bir tür süper gelişim formu olarak değil. Birçok açıdan, tümüyle işleyen insan uygun olmakla aynı anlamdadır. Uygunluk, kendine güven ve yüksek öz saygı ortaya çıkarır, böylece Rogers'ın büyümenin merkezi olarak gördüğü duygularına ve deneyimlerine açık olmayı olanaklı kılar. Kişi dünyayla baş etmede kendi becerilerine güvenir ve bunun sonucunda yüksek bir oranda spontanlık, şefkat ve öz yönetim sergiler. Çatışmalarla meşgul olmak yerine, kişi enerji ve hevesle aktivitelere yönelebilir. Kendiniz yaptığınız bir şeyden tamamen keyif aldığınız bir anı yaşamış olabilirsiniz: Zaman akar ve siz dâhil olduğunuz şeyle enerjik hissedersiniz -Mihaly Csikszentmihalyi (1990) tarafından akış (flow) olarak tanımlanan his. (Bu kavramla ilgili daha fazlası için, bu bölümde daha ileride olan Pozitif Psikoloji'ye bakınız.)

tümüyle işleyen insan Rogers tarafından uygunlukla yakın ilişkide olan ideal gelişim olarak tanımlanır; sağlıklı gelişim, açık olma, yüksek derecede spontanlık, şefkat ve öz yönetimle karakterizedir.

Tümüyle işleyen insan olmanın bir parçası olmayan özellik agresyondur. Doğuştan gelen bir dürtü olarak gören Freud'un tersine, Rogers'a göre agresyon sağlıksız gelişimin bir sonucudur. Rogers agresyonu çok fazla koşullu olumlu kabulün bir sonucu olarak görür. Bir kişi yalnızca koşullu olumlu kabul alırsa, olumlu kabul ihtiyacı oldukça kuvvetli olduğu için çoğunlukla davranışlarını zorlanan standartlara göre değiştirir. Ancak bu çoğu zaman uygunsuzluk *ve* hayal kırıklığıyla sonuçlanan, kişinin kendi tercihlerini ve duygularını reddetmesi anlamına gelir. Agresyon doğal bir yanıt olarak kişinin kendi ihtiyaçlarını ve duygularını inkar etmesi olarak ortaya çıkar. Eğer agresyon tüm dünyada yaygın görünüyorsa, bu muhtemelen koşulsuz olumlu kabulün oldukça yaygın kullanımındandır. Koşulsuz olumlu kabul sağlıklı gelişime katkı sağlar ve ayrıca agresyon olma olasılığını azaltır.

Soyut olarak görünse de örneğe bakalım. Gary çocukluğunda, çok talepkar ve katı olan ebeveynlerinin tek çocuğuydu. Bunun sonucunda, onların standartlarını kendi ideal benliğiyle birleştirdi ve arkadaşları ya da otorite figürü olan öğretmenlerini yanlış yapıyor gibi gördüğünde eleştirerek ve meydan okuyarak oldukça katı ve tartışan bir

kişi hâline geldi. Aynı zamanda kendi yüksek standartlarını karşılamadığı için kendi davranışlarından mutlu değildi. Oldukça eleştirel olma ve düşük öz güvenli olma kombinasyonu Garry'de başkaları tarafından reddedilmeyle sonuçlanan birçok anlaşmazlığa neden oldu. Arkadaşları Garry'i omuzlarında çip olan yalnız biri olarak gördü ve genel olarak uzak durdular. İçinde, Garry hayal kırıklığı ve yalnızlık hissediyordu. Rogers bunu çocukluktaki koşullu olumlu kabule aşırı vurgu yaparak uygunsuzluk ve agresif davranışlara neden olmanın tipik örneği olarak görürdü. Şartlara göre (örneğin uyuşturucu trafiğinin yaygın olduğu bir sosyal çevrede), Garry topluma hissettiği hayal kırıklığını alaycı bir biçimde, kriminal bir formda ifade etmekle sonuçlandırabilirdi.

Bu nedenle sağlıklı gelişim büyümenin koşullarına bağlıdır. Bunlar sağlandığında, kişi tümüyle işleyen insan olma yolunda ilerler; yokluğunda, uygunsuzluk ve agresyon yükselir. Bu bakımdan, insan potansiyelini böyle kavrama oldukça belirlidir, tümüyle işleyen insanın az bir kaygı sergileyeceğini, durumu özgür bir biçimde değerlendirme becerisi olacağını, başkalarıyla muhatap olurken açık olacağını ve daha birçoğunu ima eder. Aynı zamanda, oldukça geniş ve belirsizdir, uyumlu insanın belirli davranış ve hatta değerlerine oldukça az değinir.

Değerler konusu Rogers gibi bir hümanist için oldukça önemlidir. Modern bilim teorileştirirken değer yargısız olmayı genellikle savunsa da hümanist psikologlar birinin bir insanın davranışını onu bu davranış seçimine yönlendiren değerleri anlamadan anlayamayacağına inanır. Rogers bu konuya 1964'teki makalesinde değinmiş ve onu beş yıl sonra revize etmiştir (Rogers 1969) (bk. Kutu 6.2.) Bebeklerin net tercihleri olduğunu not etmiştir: Onlar yemeğe, güvenliğe, insan etkileşimine ve yeni deneyimlere değer verirken, ağrı, acı tatlar ve ani yüksek sesler gibi itici olaylardan açıkça hoşlanmazlar. Ancak büyüdükçe, toplum tarafından dikte edilen değerlerle birleşiriz, örneğin 'itaat etmemek kötüdür' ve 'para kazanmak en iyi kazançtır' gibi. Bu değerler ebeveynlerden reklamcılığa kadar çeşitli kaynaklar tarafından ödüllendiriliyor olabilir. Çoğunlukla bu değerler sosyal kabule yönlendirir gibi görünür ve katı bir biçimde sorguya açık olmayacak biçimde sahiplenilir. Beklendiği gibi, sonuç bir kişinin çoğunlukla kendi duygularından ve iç kaynaklarının tatmininden uzakta olmasıdır.

Buna karşın, Rogers tümüyle işleyen insanın değerleri oluştururken benliğini dikkate alacağına ve seçimlerini anlık deneyimlenen duruma göre değerlendireceğine inanır. Bu durumsal etiğin bir formu olarak görünse de Rogers kendini gerçekleştirme eğiliminin ahlaki seçimler yaparken belli kriterleri ima edeceğinin önemini savunur. Kendini gerçek-

Kutu 6.2. Büyümüş insandaki değerler

Rogers gelişim seviyesindeki olgunluğa erişmiş sağlıklı bireylerin belirli tipte değerlere sahip olacağına inanır. (Rogers tarafından 1969'da adapte edilmiştir.)

Olumsuz değer verilen özellikler

İçtenliğe değer vermek - rol yapmak ve savunmacı olmak negatif değerlendirilir.

'-meli, -malı' dan ayrılmak - biri bir davranışa değer verdiği için öyle davranmak, öyle olması 'gerektiğini' hissettiği için değil

Başkalarının beklentilerinden ayrılmak - başkalarını mutlu etmek kendi içinde bir amaçsa negatif değerlendirilir.

Olumlu değer verilen özellikler

Gerçek olmak - 'kimsen o' olmak ve kendi duygularını dürüstçe ifade etmek

Öz yönetim - kendi hayatın hakkında seçimler yaparken gururu ve güveni ele almak

Kendi varlığına değer vermek - kendi benliğini ve duygularını olumlu bir şekilde görmek

Yaşama bir süreç olarak odaklanmak - amacı değerli yapmak yerine, belli bir amaca ulaşma kaygısı olmayan bir yaşama sürecine değer vermek

Açık olmaya değer vermek - kişinin içsel ve dışsal beklentilerine açık olması, kendi duygularını ve diğer insanlarınkini tanıması. Bu özellikle önemli bir değerdir.

Başkalarına değer vermek - başkalarını kabul etmek ve onları öyle oldukları için takdir etmek, kendini öyle olduğu için kabul etmek gibi.

Derin ilişkiler değerlidir - başkasına yakın olmak, tamamen iletişim kurup yakınlaşabilmek oldukça temel bir ihtiyaçtır.

leştirme eğiliminin önemi ahlaki seçimler yapmanın belirli kriterlerine değinir. Yaşam amaçlar serisine ulaşmak değil bir süreç olarak görülür. İlişkiler, özellikle aile ve yakın arkadaşlarla olanlar, maddi başarılardan daha önemli hâle gelir. Bututum 'Kimse ölürken, ofiste daha fazla zaman geçirmişolmayı dilemez' esprisinde etkin bir biçimde yakalanmıştır.

Kendini gerçekleştirme eğilimi fikrinin geneli tutarlı gibi görünse de Rogers'ın tümüyle işleyen insanın değerleriyle ilgili fikirlerini değerlendirmek zordur. Bu özelliklerin biyolojik bir temeli olduğuna, olgun insanların 'değerlerin yolunda organik bir ortaklık' paylaştığını söylerken inanıyor gibi görünür (Rogers 1969, s. 252). Aynı zamanda, kişileri kendi seçimlerini yaparken kendisi ya da başkaları tarafından kısıtlanmadan özgür bırakmak istemiştir: 'Burada söylediğim her şeye her [kişinin] katılmasını beklemiyorum...' (s. 239). Bu özelliklerin doğuştan geldiğini söyleyen net bir kanıtın yokluğunda, Rogers'ın duruşu bir ikilem yaratır, değerlerin evrensel çerçevesi konusunu savunurken, bireyi ahlak konusunda mutlak söz sahibi yapmak gibi. Eğer insanlar kendi değerlerine karar verme konusunda özgürlerse, tüm insanların hatta tümüyle işleyen kişilerin aynı şeylere değer verdiklerine nasıl emin olabilirdi? Bu bir çelişki olarak görülse de görünüşe bakılırsa Rogers bunu asla bir çelişki olarak görmedi ya da buna direkt olarak asla değinmedi.

İdeal gelişimi tanımlama problemi hem Rogers'ın teorisinde hem de genel olarak hümanistik teorilerde temeldedir. Gelişimin objektif bir biçimde tanımlama amacı hakkında konuşurken evrensel bir standart önerir. Ancak Rogers tarafından önerilen değerler (örneğin anlık deneyimlere uzun süreli amaçların üzerinde değer vermek) ve benliğin altında yatan model kültürler arası kişilik çalışmalarıyla tutarsız görülür. Örneğin Rogers sosyal ilişkilerin önemli olduğunu hissederken, teorisi açık bir biçimde bireye odaklanır. Bu hem aşikâr hem de gerekli olarak görülebilir ancak benliğimiz ve dünya hakkında artık evrensel olmayan görüşler yansıtır. Bunun yerine, çoğu kültür başkalarına özellikle aile ve arkadaşlarımıza olan bağlar üzerine kurulmuş, *kolektivizm* olarak anılan bir çerçeve kimliğin tanımını besler (Triandis 1990). Bu kültürlerde, bireyden çok sosyal ilişkiler ve sorumluluklar önemlidir. Araştırmacılar bu tanımların Kuzey Amerika'daki Cheyenne'den Japonya'ya ve çeşitli Latin toplulukları gibi bazı kültürlere uyduğunu önerir (Levine ve Padilla 1980; Markus ve Kitayama 1991; Straus 1982). Bunun kişilerin algılarını ve deneyimlerini nasıl etkilediği Amerikalılarla Japonların karşılaştırıldığı bir çalışma örneğiyle gösterilebilir. Çeşitli durumlara benlik değişimleri olup olmadığı sorulduğunda yalnızca %5-10 Amerikalı evet demiştir ancak Japonların hemen hemen %100'ü evet demiştir (de Rivera 1989). Bu sonucun birçok sebebi olsa da bu kanıt benlik kavramının kültüre göre değişebileceğini önerir.

Eğer kişiler kimliklerinin (ya da benliklerinin) kültürler arasında değiştiğini deneyimlerlerse, değerler hakkında ne söylenebilir? Özellikle her bireyi bu gibi konuların mutlak söz sahibi olarak gören bir yaklaşımda, ideal gelişim modelinin bir kısmı olarak evrensel değerlerin olduğu nasıl savunulabilir? Muhtemel bir açıklama kendini gerçekleştirme eğiliminin evrensel olduğu, biyolojik temelli bir güdü olduğu altında yatar. Eğer belirli özellikleri destekliyorsa, sonuç olarak yanıt Rogers'ın yorumlamalarıyla bir çelişki olmadığıdır. (Wilson'ın (1998) ahlakın biyolojik temeli olduğunu savunması bu bakış açısını destekler.) Bir başka deyişle, Rogers tarafından yapılan yorumlamalar kendi kültüründe evrensel olarak algılanan bazı değerlerin kendi fenomenolojik alanına bir çarpıtmasını yansıtıyor olabilir.

Kendiniz deneyin

Kutu 6.2.'deki değerler listesini düşünün: Rogers'ın değerlerin seçimine katılıyor musunuz? Eğer katılmıyorsanız, neleri elerdiniz? Neden? Listeye hangi değerleri eklerdiniz? Bazı arkadaşlarınıza ve aile üyelerinize neleri ekleyeceklerini ya da çıkaracaklarını sorun. Yanıtlar paylaşılan değerleri mi belirtiyor yoksa bazı anlaşmazlık noktaları var mı?

Günümüzde, kimse Rogers'ın teorisinin bazı noktalarda başarısız olduğunu ya da başarılı olduğunu gerçek anlamıyla kanıtlayamaz. Kendisi de muhtemelen bazı kültürlerin kolektivizmi vurguladığı sırada, kültürün insan yapısı olduğunu ve kültürün her zaman insan potansiyelini beslemediğini savunurdu (insanlık tarihi boyunca birçok totaliter topluluğun varlığıyla desteklenen bir bakış açısı). Bu yüzden, kolektivist kültürlerin var olması sağlıklı olduklarının yeterli bir kanıtı değildir. Aynı zamanda, kişi çok az direkt destek olduğunda evrensel değerlerin olduğunu kabul etme konusunda tetikte olmalıdır. Günümüzde, net bir çözüm muhtemel gö-

rünmüyor. Kesin olarak söylenebilecek şey Rogers'ın düşünceleri hem hümanistik psikoloji alanında ve eğitim ve sosyal çalışma gibi ötesi alanlarda etkili olmuştur.

Abraham Maslow'un teorisi

Rogers hümanistik yaklaşımın öncülerinden olmakta yalnız değildir. Başkaları da bağımsız bir biçimde çalışarak benzer varsayımlarla aynı yaklaşımın gelişimini şekillendirmiştir. Bu bağlamda ana figürlerden biri Abraham Maslow'dur. Rogers gibi, yaratıcılık ve sevgi gibi insan yaşamının olumlu yönlerini göz ardı eden psikanalitik ve davranışçı yaklaşımları reddetmiştir. Bunun yerine Maslow, insan gelişimini en tepedeki potansiyeline taşıyan bir içsel güç olduğunu reddetmiştir. Kendini gerçekleştirme olarak adlandırılan, motive eden bugünü tanımlarken, insan gelişiminin potansiyeline ve sağlıklı insanın özelliklerine odaklanmıştır. Bu vurgu Rogers'ın çalışmasını andırıyor gibi görünse de göreceğimiz gibi Maslow'un yaklaşımı Rogers'ınkinden birçok noktada ayrılır.

Abraham Maslow 1908'de New York'ta, Yahudi göçmenlerin oğlu olarak doğdu. İlk psikoloji eğitimi sonraki ilgi alanlarıyla çelişiyordu çünkü Harry Harlow'un yanında Wisconsin Üniversitesi'nde primatların davranışlarını çalışıyordu. 1934'te doktorasını aldıktan sonra Brooklyn College'da psikoloji öğretmek için New York'a döndü. 1930'ların sonlarında, New York yükselen Nazi gücünden kaçan, birtakım Avrupalı entellektüellerin toplanma noktası olmuştu. Bir yandan öğretirken, Maslow Avrupa'dan göç eden seçkin psikanalistleri (Alfred Adler, Karen Horney ve Erich Fromm) ve Max Wertheimer gibi Gestalt öncülerini içeren birçok meslektaşıyla tanıştı.

Temel düşünür: Abraham Maslow

Abraham Maslow (1908-1970) New York'ta Yahudi göçmenlerinin oğlu olarak doğdu. Lisans ve doktora eğitimlerini Wisconsin Üniversitesi'nden Harry Harlow gibi primat davranışlarının üstün bir araştırmacısı ve davranışçı teorisyen Clark Hull'la çalışarak aldı. 1934'te doktorasını aldıktan sonra, Brooklyn College'ta psikoloji öğretmek için New York'a döndü. Doktora çalışmaları primat davranışlarına odaklanmış olsa da zaman geçtikçe Maslow bir parça da İkinci Dünya Savaşı'yla ilgili olayların sebebiyle insan endişeleriyle ilgilenmeye başladı. 1930'ların sonlarında, New York, Nazi gücünden kaçan birçok Avrupa entellektüelinin toplanma noktası olmaya başladı. Bu sırada Alfred Adler, Karen Horney ve Erick Fromm gibi seçkin psikanalistlerle tanıştı. Gestalt psikolojinin öncülerinden biri olan Max Wertheimer gibi farklı yaklaşımlardan olan meslektaşlarla da karşılaştı. İkinci Dünya Savaşı ona, psikolojinin sosyal problemleri çözmede ne kadar az uğraştığını vurgulamış oldu ve sosyal psikoloji ve kişilik teorilerine odaklanmaya başladı. Gerçek dünya konularına olan vurgusu, psikolojiyi işletmeye uygulama ilgisi -araştırma odaklı psikologlar tarafından küçümsenen bir alan olan- ile açıklanabilirdi. 1951'de Maslow Boston'a yakın yeni açılan Brandeis Üniversitesi'ne psikoloji bölümünün ilk bölüm başkanı olarak gitti, okulun gelişimini 1968'e kadar destekledi. 1967-1968 yıllarında, Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı olarak -çalışmalarının etkisinin belirtisi olarak- görev aldı. 1970'te öldü.

Maslow'un fikirleri kariyeri boyunca anlamlı bir biçimde evrim geçirdi. Harlow'un yanındaki ilk eğitimi ona bilimsel metodoloji ve gözlemin önemini öğretti ve sosyal antropologların çalışmalarına maruz bıraktı. Wertheimer ve Gestalt psikologlarıyla etkileşimiyse onu insanın yalnızca tepkilerini değil bütününü görmenin önemini gösterdi. İkinci Dünya Savaşı psikolojinin sosyal problemleri çözmeye ne kadar az katkısı olduğunu vurguluyor gibi görünüyordu ve böylece Maslow sosyal psikoloji ve kişilik psikolojisine hatta sonunda psikolojiyi işletmeye uygulamaya odaklanmaya başladı. Ayrıca Fromm ve Horney gibi terapistlerle olan iletişimleri ve kendi psikanaliz deneyimleriyle psikanalistlerden etkilendi. Aslında, 1950'lerin başlarında, psikanalizi uygun olan en iyi terapi yaklaşımı olarak gördü. Ancak zamanla Freudyen yaklaşımın doğuştan gelen etkileri ve geçmiş deneyimleri vurgulamasına inancını yitirdi. 1960'ların sonlarında, psikolojide 'Üçüncü Güç' olarak adlandırdığı kavramı destekle, Freud'un kasvetli

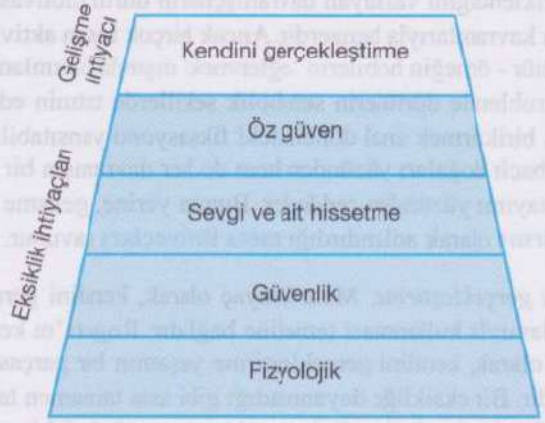
determinizmi reddetti (psikanaliz ve davranışçılık ilk ikisi). Bilinen bir alıntısında, 'Bu meseleyi basitleştirmek için, Freud bize psikolojinin sağlıksız yarısını sağladığı için, şimdi sağlıklı yarısını tamamlamak zorundayız' der (Maslow 1968, s. 5).

'Sağlıklı yarım' Maslow'un insan potansiyelini anlamak ve tanımlamak için uğraştığı çalışmalarının ilk odağı olmuştur. Bu potansiyele kişinin yetenek ve kapasitesinden tamamen faydalanma, *kendini gerçekleştirme* olarak değinir (kendini gerçekleştirmeye aşağıda detaylı olarak değinilecektir). Maslow'a göre, sağlıklı insana olan bu odak Freud'un patolojiye yaptığı vurgunun aksine psikolojinin uygun olan dava konusudur. Yaklaşımlar arasındaki anlaşmazlık doktrinlerinden uzak durmayı tercih etmesine rağmen, ölümünden çok önce olmayan bir görüşmede 'Hümanistik psikoloji demek zorunda değiliz. Sıfat gereksizdir' demiştir (Hall 1968, s. 57). Başka yaklaşımlara bir reddetme olmak için değil ancak psikolojinin temel konusunun -'hümanistik' insanlığın bir endişesi olduğundan- insan yaşamının iyileşmesi iknasıyla söylendi. Yazılarında, özellikle Toward a Psychology of Being (Olmanın Psikolojisine Doğru) (1968) ve Motivation and Personality'de (Motivasyon ve Kişilik) (1970), Maslow kendi fikirlerine ve deneyimlerine dayanan bir kişilik teorisi geliştirdi.

Motivasyon ve ihtiyaçlar hiyerarşisi

Maslow'un teorisinin kaynağında insan davranışının her yönünü etkilediğini düşündüğü temel insan ihtiyaçlarının tanımı vardır. Motivasyona yapılan bu vurgu Maslow'un fikirlerindeki psikodinamik etkiyi yansıtır. Ancak Freud'un tanımladığı iki temel ihtiyaçtan farklı olarak, Maslow davranışlarımızı etkileyenin ihtiyaçlar kümelerinin bütünü olarak görür. Bu ihtiyaçları resmî bir biçimde anlatmadan önce bir örnek verelim.

Toplumumuzda, çalışmak hayatımızın merkezinde yer alır. Ara sıra, çoğumuz maddi bir kazanç ve ardından işi bırakma gibi fantazilerle eğleniriz. Yine de çalışmalar gösteriyor ki şans oyunları kazananları çalışmaya devam ediyorlar. Eğer insanlar şans oyunu biletlerini işi bırakma umutları için alıyorlarsa, neden kazandıkları zaman istifa etmiyorlar? Bunu anlamak için Maslow o kişinin ihtiyaçlarına bakmayı önerir. Çalışmayla karşılanan en temel ihtiyaçlar, yemek, barınma, giyinme ve diğer ihtiyaçlar gibi yaşamın gerekliliklerini satın alacak para içindir. Aynı zamanda çalışmak başka ihtiyaçları da karşılayabilir. Birçok insan çoğunlukla çalışma arkadaşlarıyla arkadaş olma gibi çeşitli insanlarla etkileşim içeren işlerde çalışır. Bu bağlamda, çalışmak başkalarıyla etkileşim gibi sosyal ihtiyaçları tatmin eder, bazı şans oyunlarının kazananları bu ilişkileri korumak adına çalışmaya devam ediyor olabilirler. Ayrıca, başarılı iş performansı (kapıcı ya da nörocerrah olsun) yeterlilik duyguları sağlar ki bu kendine güven ve başkaları tarafından tanınmayı besler. Şans



Şekil 6.1 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Maslow'un teorisi daha temel ihtiyaçların yukarıdaki ihtiyaçlardan önce karşılanmasının önemli olduğunu söyler-böylece piramitte altta en temel ihtiyaçlar vardır. Bir kişi piramitte daha yukarı çıktıkça, ihtiyaçları daha gelişmiş ve tanımlamada daha çeşitli olur. Kendini gerçekleştirme, başka ihtiyaçlardan farklı olarak eksikliklerden tetiklenmez bunun yerine gelişme odaklıdır.

ihtiyaçlar hiyerarşisi Maslow'un temel insan ihtiyaçlarını hiyerarşik bir yapıda organize ettiği, fizyolojikten (en temel) kendini gerçekleştirmeye (hiyerarşinin en üstü) kadar değişen modeli

oyunu kazananlar birçok emekli gibi çalışmazlarsa hayatlarındaki anlamı kaybetmekten korkarlar. Bazı durumlarda, kişi işinden keyif bile alır -yaratıcı meydan okumalar ve kendini ifade için seçenekler sağlar. (Bu kasiyer ya da elektrikçide olduğu gibi bir ressam ya da yazar için doğru olabilir -yalnızca yaratıcılığın *formu* değişir.) Eğer durum böyleyse, şans oyunu kazananı kendisine tatmin veren bir aktiviteyi bitirmek için neden bulamayabilir. Böylece, yüzeyde oldukça basit görünen bir durum aslında oldukça karmaşık olabilir. Sonuç olarak yalnızca kişi hangi davranışının ihtiyaçlarını en iyi biçimde karşılayacağını bilebilir.

Maslow motivasyonun karmaşıklığını fark etti ve tanımlamada **ihtiyaçlar hiyerarşisini** aradı -farklı ihtiyaçların hiyerarşik yapısı (bk. Şekil 6.1.)

- *Fizyolojik ihtiyaçlar.* En temel ihtiyaçlar hayatta kalmayla bağlantılıdır -yemeğe, havaya, uykuya ve bunun gibilerine olan fizyolojik ihtiyaçlar. Bu ihtiyaçlar karşılandığında, başka bir şeyin önemi yoktur. Maslow'un belirttiği gibi, 'Kişinin yalnızca ekmekle yaşayabileceği ekmek olmadığında oldukça doğrudur' (Maslow 1970, s. 38). Bu ihtiyaçlar karşılandığında, diğer çeşit ihtiyaçlar deneyimlenir.
- *Güvenlik ihtiyaçları.* Bir sonraki ihtiyaç hem fiziksel (tehlikelerden kaçınma) hem de psikolojik (süreklilik, düzen) güvenlik ihtiyaçlarıdır. Bu yüzden, deprem mağdurları depremin üzerinden uzun zaman geçse de sıradan rutinlerine olan bozulmalardan dolayı, güvenlik ihtiyaçlarını hissetmeye devam ederler. Benzer biçimde, bir çalışan, kurumsal düzenleme sebebiyle işi tehlikeye girdiğinde yüksek bir seviyede güvenlik ihtiyacı deneyimler. Ancak bu ihtiyaçlar karşılandığında, üst seviyedeki ihtiyaçlara odaklanırız.
- *Sevgi ve ait hissetme.* Bir sonraki ihtiyaçlar sevgi ve güvenlikle ilgilidir: Yani kabul görme ve yakınlık alıp verme. (Seks fizyolojik bir ihtiyaç olsa da sevginin gelişiminde de rol oynar.) Bu ihtiyaçlar çoğunlukla ailemiz ve arkadaşlarımızla olan etkileşimimizle karşılanır ancak tüm aile üyelerinin karşılamadığını fark etmek için az da olsa içgörü gerekir. Bu yüzden, özellikle de büyük şehirlerde yalnız ve izole hisseden birçok insan vardır. Buluşma klüpleri, kişisel reklamlar ve bunun gibi fenomenler bu gibi ihtiyaçların ifadesi içindir.
- *Öz güven ihtiyaçları.* Sevgi ve ait hissetme ihtiyaçları karşılandığında, kişi bunların ardından öz güven ihtiyaçları deneyimler -yaptıklarında öz saygı ve kendini yeterli hissetme ve başkaları tarafından bunları alma gibi. Maslow'un sevgiyi öz güvenden daha temel olarak ele alması ilginçtir, belki de birçok insanın kendine saygısı bedelinde yakınlık sağlamayla boğulması bu yüzdendir. Herhangi bir olayda, öz güven ihtiyacı sevgiden ve ait olmadan üstündür ve bunun sonucunda tatmin edilme olasılığı daha azdır.

eksiklik motivasyonları Maslow'un teorisinde, altta yatan gerekliliklerin yokluğunda tetiklenerek motive eden ihtiyaçlar, fizyolojik ve öz güven ihtiyaçları gibi.

meta ihtiyaçlar Maslow'un teorisinde, altta yatan eksikliklerin yerine büyüme ihtiyacına dayanan ihtiyaçlar, kendini gerçekleştirme ihtiyacıyla açıklanır.

kendini gerçekleştirme Maslow'a göre kendini gerçekleştirme en gelişmiş insan ihtiyacıdır ve gelişme arzusuna, kişinin kapasitesini en yüksek seviyede kullanmasına bağlıdır, bu şekilde altta yatan eksikliğe dayanmaz, süreç odaklıdır.

Yukarıdakilerin hepsi **eksiklik ihtiyaçlarını** yansıtır -yani, altta yatan bir gereklilik olmadıkça bunları tatmin etmeye güdümlüyüzdür. Bu bağlamda, davranışların altta yatan bir eksiklik tarafından tetiklendiğini varsayan davranışçıların dürtü motivasyonu kavramı ve psikodinamik motivasyon kavramlarıyla benzerdir. Ancak birçok insan aktivitesi içten gelen bir ihtiyaç içermiyor görünür - örneğin hobilerin 'eğlenmek' dışında tanımlanan başka bir fonksiyonu yoktur. Freud bu problemle dürtülerin sembolik şekillerde tatmin edildiğini önererek baş etmiştir - örneğin pul biriktirmek anal dönemdeki fiksasyonu yansıtabilir. Maslow bu gibi açıklamaları hem dolambaçlı doğaları yüzünden hem de her davranışın bir eksikliği tatmin edebilmek için olduğu varsayımı yüzünden reddeder. Bunun yerine, gelişme motivasyonuna dayalı **kendini gerçekleştirme** olarak adlandırdığı **meta ihtiyaçları** savunur.

- *Kendini gerçekleştirme.* Meta ihtiyaç olarak, kendini gerçekleştirme kişinin kapasitesini tam anlamıyla kullanması temeline bağlıdır. Rogers'ın kendini gerçekleştirme eğilimiyle benzer olarak, kendini gerçekleştirme yaşamın bir parçası olarak gelişme potansiyelinin ifadesidir. Bir eksikliğe dayanmadığı gibi asla tamamen tatmin edilemez ve diğer ihtiyaçlardan farklı olarak, kendini gerçekleştirme ifadesi bir süreçtir, amaç değil. Yaşamdaki anlık deneyimler, kişinin kapasitesine meydan okuması ve dünyayla farklı şekillerde etkileşimde bulunmayla açıklanır.

Belirtildiği gibi, basit bir biçimde eşit derecede önemli olan motivasyonel durumlardan ziyade, ihtiyaçların yapılandırılması bir hiyerarşi olarak görülür. Maslow bu ihtiyaçların çeşitli yollarla ayrıldığına inanıyordu: İhtiyaç ne kadar önemli olursa (örneğin fizyolojik), daha da güçlü

bir biçimde hissedilir ve bastırmak ya da önemsememek daha da zorlaşır. Bu nedenle, en temel ihtiyaçlar, açlık gibi, evrensel olarak deneyimlenirken, ihtiyaçlar hiyerarşide yükseliyorsa (öz güven ve özellikle kendini gerçekleştirme) daha az yaygın olarak deneyimlenir (bk. Şekil 6.1.). Bunu daha basit bir biçimde ifade etmek gerekirse, açlık çeken bir insan yaratıcı olup olmadığı konusunda daha az kaygılanır. Bu nedenle, kişi daha yüksek ihtiyaçları ancak temel ihtiyaçları doyurulduğunda deneyimler.

En net şekliyle, ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramı gerçeklikte çelişir: Örneğin, fizyolojik olarak hayatta kalma sevgiden daha güçlü olduğu hâlde bir ebeveynin çocuğunun hayatını kurtarmak için kendi hayatını feda etmesini açıklayamaz. Maslow hiyerarşinin tamamen katı olmadığını savunarak bu gibi çelişkilerle baş etmeye çalışmıştır: Farklı ihtiyaçlar kişiler arasında yoğunluğu bakımından değişebilir ve birden fazla ihtiyaç aynı anda deneyimlenebilir. Normalde yüksek ihtiyaçları daha temeldeki ihtiyaçlar karşılanmadığında deneyimlemeyiz ancak kişi deneyimlediğinde yüksek ihtiyaçlar belirli bir kişi için daha göze çarpan bir hâl alabilir. Bu nitelikler ebeveynlik fedakârlığı gibi bir ressamın da yaratıcı ilhamlarıyla popüler bir sanat eseri üretmesi yerine fakirlik içinde yaşamasını açıklayabilir. Yine de çoğu insan nadir bir biçimde de olsa kendini gerçekleştirme ihtiyacını güçlü bir biçimde deneyimler çünkü yaşamın koşulları aşağıdaki ihtiyaçların tatmin edilmesini zorlaştırır. Gelişmeyen ülkelerdeki fakirlik ya da büyük şehirlerdeki yalnızlık düşünüldüğünde, eksikliklerimizin karmaşıklığı zorlukla tatmin edilir. Temel ihtiyaçlarımız karşılansa da kendini gerçekleştirme ihtiyacının kısmen zayıf kalması onu kolayca vazgeçilebilir yapar.

İhtiyaçlar ve benlik gelişimi

Maslow ihtiyaçlarımızın doğasını benlik gelişiminin önemli bir kısmı olarak gördü çünkü çeşitli ihtiyaçlar hayatımızın birçok alanını etkileyebilir. Örneğin, kariyer değişimine karar vermek fizyolojik ihtiyaçları ('Eğer yeni bir iş bulamazsam yaşamımı sürdürecek param olacak mı?), güvenlik ihtiyaçlarını ('Taşınmam gerekecek mi?'), ait hissetme ihtiyaçlarını ('Eski işimdeki arkadaşlarımla ilişkime ne olacak?') ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını ('Bu durum işte hissettiğim sıkıntıyı azaltacak mı?') içerebilir. İhtiyaçlarımızın geniş ranjlı etkisine bakarak, algılarımızı da içererek hayatımızın birçok alanını etkilemesi şaşırtıcı değildir. Maslow eksiklik ihtiyaçlarının baskın olduğunda, bu ihtiyacı karşılayan objelere göre dünyayı görme eğilimde olduğumuzu önerir. Bu nedenle, aç bir insan restoranın önünde durup yalnızca yemeği görür, öz güvenle ilgili kaygıları olan kişi restoranın dekoru ve algılanan statüsüyle ilgilenir. Her bir durumda, algı baskın olan ihtiyaca göre çarpıtılır. (Bu kavramla Freud'un gerçeklikle ilgili çarpıtmalarının nasıl olduğunu karşılaştırın). Buna karşın, kişi kendini gerçekleştirme ihtiyacını deneyimlediğinde dünyayı daha doğru olarak görebilir çünkü nesneler kendileri gibi görünür bir eksikliği gerçekleştirmek için değildir (İhtiyaçlarla davranışların nasıl etkileştiğinin daha fazla örneği için Kutu 6.3.'e bakınız.)

Aynı biçimde, deneyimlediğimiz hayal kırıklıkları hangi ihtiyacımızın baskın olduğuna bağlıdır. Tatmin edilmemiş güvenlik ihtiyaçları olan kişi güvensiz çalışma koşulları ve iş güvenliği olmamasından, 'her şeyi olan' bir kişi (eksiklik ihtiyaçları bakımından) hâlâ tamamlanmamış olmaktan ve yaşamı anlamsız görmekten -kendini gerçekleştirme ihtiyacının ifadesi bakımından- şikâyet edebilir. Aslında, Maslow bu gibi şikâyetleri temelde sağlıklı bir durum olarak görür çünkü bu durum eksiklik ihtiyaçlarının az çok karşılandığını ima eder. Rogers gibi, Maslow agresyonu doğuştan gelen bir dürtü olarak değil bunun yerine kişinin ihtiyaçlarının hayal kırıklığına muhtemel bir yanıt olarak görür; uygun çevrede yaşayan sağlıklı bir insanda agresyon ortaya çıkmaz.

İhtiyaçlarla çevre arasındaki ilişki kişinin davranışını anlamada önemli bir faktördür. Örneğin, kişi iyi bir maaş alsa ve iş pozisyonunda güvenli hissetse de iş yerinde sinirli ve düşmancıl olabilir. Bundan nasıl anlam çıkarırız? Maslow bu davranışın dinamiklerini ancak koşulları adamakıllı araştırdığımızda bulabileceğimizi önerir. İşin kendisi mi sıkıcı? Tamamlanmamış arzular mı var? Bu kişiye iş arkadaşları nasıl reaksiyon veriyorlar? Eğer iş koşullarında önemli ihtiyaçların karşılanmadığı ortaya çıkarsa, o zaman çevrenin hatalı olduğu söylenebilir. Ancak bu durum kişinin koşulları pasif bir biçimde kabul etmesi anlamına gelmez.

Çevre problemlerin kaynağı olsa da Maslow kişileri basit bir biçimde koşulların mağdurları olarak görmez. Davranışçıların determinist kavramları 'Bu benim suçum değil' deyip bırakmaya neden olurken, Maslow kişinin koşullara bakmaksızın, büyümek ve kendini gerçekleştirmek için sorumluluğu olduğuna inanır. Kendini gerçekleştirme doğal bir gelişme değildir, kişinin engelleri aşmada ve karar vermede aktif olduğu bir süreçtir. Bu bağlamda, Maslow'un görüşleri Carl Rogers'ın bireysel otonomi hakkındaki görüşlerinin yankısıdır. Yukarıdaki durumda, kişi uygun bir eylem planı belirlerken durumu oldukça dikkatli bir biçimde değerlendirmelidir: İş koşulları değiştirile-

Kutu 6.3. İhtiyaçların ve davranışların etkileşimi

Hangi ihtiyacın baskın olduğuna bağlı olarak, bu ihtiyaçları karşılamak için farklı davranışları kullanırız. Bir ihtiyacı karşılayamamak eksikliklere yol açar, bazen kişiler ihtiyaçlarına yanıt verebilmek için patolojilere neden olan uyumsuz davranışlar sergileyebilir (Bir meta ihtiyaç olarak kendini gerçekleştirmenin açık uçlu olduğuna dikkat ediniz.)

İhtiyaç	Karşılama yolu	Yoksunluk etkisi	İhtiyaçla ilişkili patoloji
Fizyolojik	Açlık-yemek yeme	Yanlış beslenme, hastalık	Fazla yeme, anoreksiya
Güvenlik	Yeni bir iş bulma	Kaygı, güvensizlik	Fobiler
Sevgi ve ait hissetme	Aşık olmak, kulübe katılmak	Yalnızlık	Antisosyal kişilik
Öz güven	Övgü ve ödül alma	Aşağılık ya da değersiz hissetme	Depresyon
Kendini gerçekleştirme	Heykel yapma, başkalarına yardım etme	Can sıkıntısı, yaşamı anlamsız görme	Kincilik, yabancılaşma

bilir mi? İşi değiştirmeye değer mi? Hangi ihtiyaçların karşılanmadığını belirlerken kişi çalışan bir çözüm bulmayı umut edebilir.

Kişinin ihtiyaçlarına yanıt vermede ve böylece karşılayıp tatmin etmede engel olanlardan biri *kültürel koşullanmadır*. Modern batılı toplumlarda, tatmin olmak için öncelikle fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarıyla ilişkilendirilen materyal kaynaklara odaklanmak gerektiği bize öğretildi. Buna karşın, sevgi ve öz güven ikincil görülür ve kişisel gelişim neredeyse tamamen göz ardı edilmiştir (Bir bakıma öz güven kabul edilip ayrıca materyal terimlerde açıklanan 'statü sembolü'dür). Bunun sonucunda, başkalarının davranışlarını aşağı ihtiyaçları vurgulayan şemalar aracılığıyla değerlendirmeye koşullandırılmışız. Örneğin, çalışanlarla ilişkiler işverenler tarafından kısıtlı yollarla görülür. Birkaç yıl önce finansal sorunlar yaşayan ve çalışan sendikalarıyla çeşitli tasarruflar için iş birliği arayan bir hava yolu şirketini düşünün. Yönetim çalışanların desteğini arar, aynı zamanda işten çıkarmalarla ilgili olarak onların adını duyuru panosuna asar. Beklendiği gibi, tasarruflarla ilgili sendika desteğini aramak başarısız olur ve hava yolu şirketini iflasa sürükler. Şirket başkanı çalışanların 'hırsından' fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları sebebiyle kaygılandıklarını varsayarak bahseder ancak işten çıkarmaların duyarsız yolları sebebiyle ortaya çıkan daha yüksek öz güven ihtiyaçlarını hiçe sayar.

İhtiyaçların karşılanmasında materyal yollar kullanılması eğilimi başka davranışlarda da görülebilir. Bu yüzden, sevgilisi tarafından reddedilen biri acısını hafifletmek için alışverişe gidebilir. Benzer biçimde, bizler finansal olarak iyi durumda olan bir kişinin 'her şeyi olduğu'nu varsayıyoruz ancak Maslow'un bakış açısına göre, bu durum hâlâ bazı ihtiyaçlarının karşılanmadığı anlamına gelebilir. Örneğin, o kişi evlilik krizinden ya da düşük öz güvenden acı çekiyor olabilir. Bu kişinin sevgi ve öz güven ihtiyaçları karşılansa da kendini gerçekleştirme ihtiyacı tamamen karşılanmamış olabilir.

Daha kapsamlı olarak, tüketiciyi korumaya odaklanma, ihtiyaçlarımızı tanımlama ve karşılamaya engel olabilir (McCarthy 2004). Tatmin etmede orijinalinde daha aşağı ihtiyaçlarla ilişkili materyal kaynaklara vurgu yapmayla büyütülmüş olarak, ihtiyaçları hem kendimize hem de başkalarını nasıl algıladığımıza göre değerlendirme eğilimindeyiz. Maalesef, para yemek ve barınak sağlarken, sevgi ve saygı satın alamaz, bu yüzden bu ihtiyaçlar karşılanmamaya devam eder. İronik bir biçimde, tatmin etmenin materyal formlarında ve bunları karşılamada başarılı yollar bulmada, batılı toplumlar bunu insanların materyal hedeflerini tatmin etmesiyle yapmıştır -yalnızca kendilerine şunu sorarlar 'Hayatta olan yalnızca bu mudur?'

Kendiniz deneyin

Bu noktaya kadar hangi ihtiyaçlar size önemli geldi? Hiyerarşide hangi noktaya denk geliyorlar? Maslow'un hiyerarşisine uymayan ihtiyaçları fark ettiniz mi? Bu ihtiyaçları yanlış adlandırmış olabilir misiniz? Örneğin, Pierre eski arabası oldukça iyi bir durumdayken, yeni bir arabaya 'ihtiyacı' olduğunu iddia edebilir. Yeni bir arabanın ihtiyaçlarını tatmin edeceğini iddia edebilir. Fakat bu gerçek neden mi? Bunların altında yeni bir arabayı almak istemesinin nedeni, öz güven ihtiyaçlarını tamamlamak için olabilir mi? Ve buna kim karar verir? İhtiyaçlarınızı bu bilgiler ışığında değerlendirin -başka birinin ihtiyaçlarını yanlış isimlendirmek Freud'un rasyonalizasyon (akılcılaştırma) kavramına eş değer midir?

Kendini gerçekleştirme ve zirve deneyimleri

Kendini gerçekleştirme, doğasının elde etmeyi zorlaştırdığı karmaşık bir ihtiyaçtır. Maslow'un bu terimi aldığı Kurt Goldstein, bunu her organizmada bulunan kişinin kendi kapasitesini gerçekleştirme dürtüsü olarak gördü (Goldstein 1939). Açlık gibi gerilimi azaltmaya odaklanmış temel dürtülerin aksine, Goldstein kendini gerçekleştirmenin başarmayı aradığımız yeni durumlar olduğunda sıklıkla gerilimi artırdığını not etmiştir. Sakin bir dinlenme süresi yerine, kendini gerçekleştirme büyüme için gereken acılı bir çaba süreci olabilir. Buna rağmen, yeni limitlere ulaşmak için fiziksel (atlet gibi) ya da mental (romancı gibi) olarak kendimizi gerilmeye odaklayabiliriz. Örneğin, birçoğumuz iyi ödeme alsak da kendini tekrarlayan ve sıkıcı bir işi isteyerek seçmeyiz, az ödeme olsa da mücadele edeceğimiz ve ilgi çekici olan işleri tercih ederiz. Maslow'un Goldstein'in sözlerini tekrarladığı gibi 'kapasitemiz kullanılmak için haykırır' (Maslow 1969, s. 152).

Mücadele hayatımızda ortak bir durum gibi görülse de kendini gerçekleştirme değildir. Aslında, Maslow yalnızca %1 kişinin bu ihtiyacı deneyimlediğini öngörmüştür. Fakat yine de bu ihtiyacı deneyimleyenler için, bu ihtiyaç kişinin dünya deneyimini ve başkalarıyla olan ilişkilerini büyük ölçüde değiştirebilir. Kalanlar olarak nasıl bu tip bir deneyimi anlayabiliriz? Bunun için Maslow'un yollarından biri *zirve deneyimlerini* tartışmaktı.

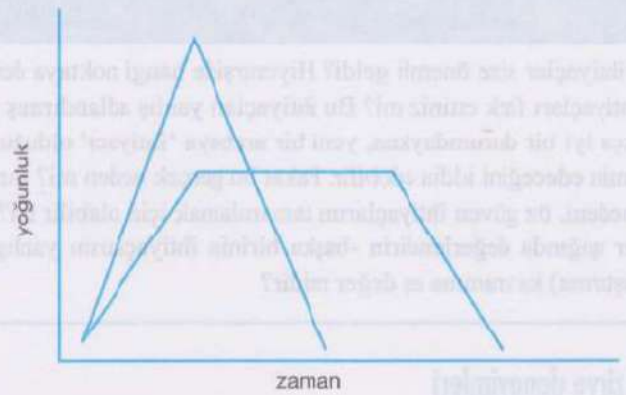
Zirve deneyimler derin bir yoğunlukta olan ve kendimizi tam anlamıyla yaşıyor hissettiğimiz anları yansıtır. Bu gibi anlar bir ebeveyn yeni doğan çocuğunu ilk gördüğünde, büyük bir sanat eseri incelendiğinde, doğanın güzelliğinin tadı çıkarıldığında ya da sayısız başka şekillerde gerçekleşebilir (Maslow 1964). Maslow bu gibi deneyimlerin kendini gerçekleştirmeyle ne anlatıldığının kısa anları olduğuna inanırdı. Günlük hayatımızı kapsayan rutin ve can sıkıntılı durumların aksine, zirve deneyimler yoğun keyif ve heyecan içeren, tamamen yaşandığının hissedildiği ve dünyanın geri kalanının bir *parçası* olunan anları yansıtır. Aşıklar romantizmin ilk parıltısında ya da dindarlar mistik anlarında bu anı yaşarlar, Maslow bu örnekleri zirve deneyimler olarak görür. İlginç bir biçimde, bu anlar çeşitli yüzlerle gerçekleşebilir, bir doğal felaket sonrasında ya da yakın bir arkadaşın ölümünün ardından. Koşullar ne olursa olsun, zirve deneyimler yaşam potansiyelinin içindeki içgörü anlarıdır.

zirve deneyimler
Maslow'a göre, gelişmiş bir farkındalık ve sıklıkla 'tamamen canlı' hissettiren derin bir yoğunlukta olan geçici deneyimler.

plato deneyimi
Maslow'a göre, dünya hakkında yoğunlaştırılmış bir farkındalık kazandıran ve yaşamı yükselen bir takdirle ele aldıran, zirve deneyimlere göre uzun süreli ancak daha az yoğunlukta gelişmiş farkındalık yaşatan deneyim.

Zirve deneyimleri, doğası gereği beklenmeyen ve kısmen kısa sürelidir, kişinin ihtiyaçlarına bakmaksızın beklenmedik biçimde gelir ve giderler. O süre boyunca oldukça yoğun ve sıradan yaşamdan net bir biçimde farklıdırlar. Yine de bu özellikleri onları daha az yoğun ve süregelen bir süreç olan kendini gerçekleştirmeden ayırır. Bunun yerine zirve deneyimler, mistik bir kendinden geçme, Zen deneyimlerindeki *satori* ya da aydınlanma deneyimleri gibidir. Zen uygulayıcıları, ne zaman olacağının garanti edilmediği ya da gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinin bilinmediği bir anlık aydınlanma arayışında kendilerini yıllarca disipline edebilirler. Olsa bile, yoğun bir kendinden geçme, ilk defa bu kadar uyanık olma hissinin aniden yaşandığı bir durum olarak deneyimlenir. Yine de zirve deneyimler gibi, bu his de ilk kendinden geçmenin ardından sıklıkla bir biçimde yok olur.

Yükselen farkındalığın daha uzun bir süre deneyimlendiği durumlara Maslow *plato deneyimleri* adını vermiştir. **Plato deneyimi** daha uzun süren ancak zirve deneyimlere göre daha az yoğun bir farkındalığı içerir (Şekil 6.2'ye bakınız). Plato deneyimlerin öncü özelliklerinden biri kişinin dünya algısındaki değişikliktir. Bu değişiklik kişinin çevresiyle ilgili yoğun bir farkındalık ve yaşama verilen takdirde yükseliş üretir (Maslow, Krippner'de 1972). Maslow bu bakış açısına hem zirve deneyimler yerine daha uzun değişimleri hesaba kattığı için



Şekil 6.2 Zirveyle Plato Deneyimler Maslow'un bakış açısına göre, zirve deneyimler daha yoğun ve kısmen daha kısa sürelidir: Aksine, plato deneyimler yoğun değildir ancak olumlu etkileri daha uzun süre devam etme eğilimindedir.

hem de kendi deneyimleri yüzünden gelmiştir. Maslow yaşamının sonlarına doğru bir kalp krizi geçirdikten sonra, insan yaşamının geçiciliğini daha yoğun bir biçimde fark ettiğini gördü ve bu da yaşama bakış açısında şiddetli bir değişime neden oldu. Bunun üzerine yorum yaparken, bir seferinde 'Bir kişiye ancak bir şey öğretebileceksem, bu her günlerini hayatlarının son günleriymiş gibi yaşamalarını öğretmek olurdu' demiştir. Buradaki nokta tabii ki ölüyorsak başka hiçbir şeyin anlamı olmadığı değildir, eğer ölmek üzereysek son anlarımızı nasıl geçirdiğimizin oldukça önemli olduğudur.

Zirve ve plato deneyimlerindeki sıradan algıların üstünlüğü her zaman kendini gerçekleştirme değildir. Her üç kavram da tam anlamıyla yaşama algısını ancak bazı kişilerin zirve ve plato deneyimlerin özelliği olan farkındalık değişimini deneyimlemeden daha üretken ve kendini gerçekleştiren yaşamları olduğunu vurgular. Diğer taraftan, bazı kişiler bu içgörüyü kendini gerçekleştirme sürecine entegre etmeden zirve deneyimleri yaşıyor görünür. Esasında, kendini gerçekleştirme yalnızca ani bir içgörü değil, denge ve aşağı ihtiyaçların tatminini gerektirir (bu görüş açıkça bazı kitaplarda ve eğitimlerde açıklanan kısa deneyimlerin insan hayatını radikal bir biçimde değiştirdiği düşüncesiyle çelişir). Bu yüzden, zirve ve plato deneyimlerin üstün farkındalığı, kendini gerçekleştirmenin ne gereği ne de tanımlayan bir özelliğidir. Yine de Maslow bu deneyimleri *yaşamış* kendini gerçekleştirenlerin daha yaratıcı olduklarına ve yaşamı daha büyülü ve mucizevi gördüklerine inanırdı. Zirve ve plato deneyimlerle ilişkili üstünlüğün günlük meseleleri içermesini olanaksız kılmadığını not etmeye değer 'Bir manava gidip ücreti ödeyebilirsiniz ancak hâlâ o (mistik) tür bir hissi taşıyor olabiirsiniz...' (Maslow, Krippner'de 1972, s. 115).

Kendiniz deneyin

Hiç zirve deneyim olarak tarif edebileceğiniz bir deneyim yaşadınız mı? Yaşadıysanız, belirli bir durum nedeniyle mi yoksa net bir neden olmadan mı ortaya çıktı? Belirli bir durumla ortaya çıktıysa, olumlu bir an mıydı, değil miydi? Maslow'a göre, bazen olumsuz durumlar bile zirve deneyimlere neden olabilir. Örneğin, ebeveynleri ölmüş yetişkinler sıklıkla yas tutmalarına rağmen, matemlerinin kalan aile üyelerine ve arkadaşlarına karşı daha sevgi dolu ve takdir edici olmalarını sağladıklarını ve bu kişilerin kendi potansiyellerini tamamlamada daha kararlı olduklarını belirtmişlerdir (Marshall 2004; Peterson ve Rafuls 1998; Pope 2005). Zirve deneyimler kişinin yaşamı daha yoğun bir şekilde fark etmesini sağlar ve kayıplar bile kişisel kaygıları aşmasını, yaşama ve çevresindeki kişilere daha açık ve takdir edici bir biçimde bakmasını sağlar.

Maslow'un sağlıklı büyüme kavramı

Kendini gerçekleştirme kişinin yeteneklerini ve kapasitesini tamamen kullanmasına işaret eder (Maslow 1970). Ancak bu gibi bir açıklamanın anlamlı olabilmesi için, 'tamamen kullanması'yla ilgili fikir sahibi olunmalıdır -yani, kişi büyüme ve gelişim hedefi ile ilgili bir kavrama sahip olmalıdır. Maslow bunu fark etti ve bu hedefi kendini gerçekleştirmiş olduğunu düşündüğü insanların yaşamlarına çalışarak tanımladı. Profesyonel ve kişisel hayatlarında yüksek seviyede tatmin yaşamış gibi görünen, kendi öğretmenleri olan Ruth Benedict ve Max Wertheimer örnekleriyle başladı. Zamanla çalışmasını genişletti ve sonunda tanımını 18 kişi üzerine dayandırdı -9'u günümüzden, 9'u tarihî figürler. Tarihî figürler Jane Addams, Albert Einstein, Abraham Lincoln ve Eleanor Roosevelt idi. (Kendini gerçekleştirmek için kişinin ünlü olmasının gerekmediği not edilmelidir; Maslow tarihî figürleri kısmen birçok okuyucuya tanıdık olacağı için seçmişti.)

Maslow'un bu metodolojideki mantığı sağlıklı kişilerin psikolojisiyle ilgilenmesi ve üstün insanların, kişinin potansiyelini tatmin etmesi anlamının en iyi belirleyicisini sağlamasıdır. (Bu birincil olarak patolojiyle ilgilenen ve hiçbir zaman net bir ideal yetişkin gelişimi modeli geliştirmeyen Freud'la zıttı). Bu 18 kişinin hayatlarındaki ortak özellikleri ararken, Maslow kendini gerçekleştirmiş kişilerin özelliklerinin listesini önerdi (bk. Kutu 6.4.). Liste göz korkutucu ve herhangi bir kişinin bu gibi standartları karşılayıp karşılayamayacağı konusunda sorgulanmaya yatkın. Ancak bu tanımı ileri sürerken, Maslow hiçbir kimsenin tamamen erişemeyeceği ideali öneriyordu - her kişi bir diğerinden bazı özellikleri daha güçlü bir biçimde sergileyebilir. Aslında, bu özellikleri tanımlarken Maslow 'Mükemmel insan yoktur! İyi olan, aslında bayağı iyi olan, hatta muhteşem insanlar bulunabilir. Ancak yine de aynı kişiler bazen sıkıcı, rahatsız edici, huysuz, bencil, kızgın ya da depresif olabilir.' demiştir. Örneğin, popüler bir kitabın ve filmin konusu olan Oskar Schindler, 2. Dünya Savaşı'nda binden fazla Yahudi için hatırı sayılır bir servet harcamıştır -yine de aynı zamanda çapkın ve düzenbazdır (Keneally 1982).

Belirlediği özelliklerin insan gelişiminin bir çeşit idealini işaret ettiğini önerirken, Maslow ayrıca idealin durağan bir kavram olduğunu ve kendini gerçekleştirmenin kendisi için durağan bir şey olmadığını not etmiştir. Bir *sonuç* ve kişinin ulaşabileceği belirlenmiş hedef olmak yerine, Maslow kendini gerçekleştirmenin aslında hiçbir zaman sonucu olamayan bir *süreç* olduğunu vurgulamıştır. Bir seyahat gibi, yaşamlarımız yoldan sapmaları ve hatta geri

Kutu 6.4 Kendini gerçekleştiren kişilerin özellikleri

Rogers gibi, Maslow sağlıklı insanların ortak olan bazı özellikleri göstereceğine inanıyordu. Bu liste bir grup ünlü insanla yaptığı çalışmalara dayanır (detaylar için metine bakınız). Bu listeyi Kutu 6.2 ile karşılaştırın (Maslow'un 1970'teki çalışmasından adapte edilmiştir).

1. Gerçeklik algısının daha etkin olması
2. Kabul (kendinin, başkalarının ve dünyanın)
3. Spontanlık ve doğallık
4. Ego odaklı yerine problem odaklı olma
5. Mahremiyet ihtiyacı ve bazı durumlardan uzak kalabilme
6. Kültürel ve çevresel etkilerden bağımsız olabilme
7. Tüm deneyimlerin takdir edilmesi yeniliği
8. Mistik ve zirve deneyimler yaşama
9. Başkalarıyla akraba olduğunu hissetme
10. Başkalarıyla derin ilişkiler
11. Demokratik tutumlar
12. Anlam ve sonucu, iyi ile kötüyü ayırabilme
13. Düşmanca olmayan filozofik bir espri anlayışı
14. Yaratıcılığın kendini gerçekleştirme formları
15. Kültürden bağımsız tutumlar ve değerler geliştirme

hareketleri kapsar, önemli olan varılacak yer değil o yolda ne yaptığımızdır. Bu biçimde bakıldığında, hiç kimsenin tüm iyi özellikleri her zaman gösteremeyeceği anlaşılabilir.

Ancak kendini gerçekleştirmeyi ideal insan gelişimi açısından tanımlama girişimi bazı eleştirilere neden olmuştur. Bir kaygı, Maslow'un karar verme temellerini yalnızca halk tarafından gözlemlenen insanlara dayandırmasıdır. Bazı bakımlardan, bu davranışın yalnızca kişinin kendi perspektifi açısından anlamlı olduğunu söyleyen hümanistik yaklaşımın en temel varsayımıyla çelişir. Maslow'un listesindeki kişiler kendilerini gerçekleştirmiş olarak görüyorlar mıydı? Eğer Maslow kendini 'onların yerine koysaydı' onları hâlâ kendilerini gerçekleştirmiş olarak görür müydü? Maslow onların zihinlerinin içine giremediği için, onları yüceltmek değil kendini gerçekleştirmenin ne olduğunu örneklemek için bir liste hazırlama amacıyla, halk karşısındaki yaşam algılarıyla çalışmaktan memnun olmuştur.

Bir diğer belirgin kaygıysa bu örneklenen kişiyi belirlemektir. Maslow bu kişileri ummayı bulduğu özellikleri sergileyen kişilerden seçiyordu ve böylece bu süreç hem yanlı hem de dairesel oldu. Yani, bu kişiler Maslow'un belirlediği kendi kendini gerçekleştirme kriterlerini karşıladılar. Maslow bulduğu benzerliklere şaşırdığını iddia etse de kişi bilinçaltının ön yargısını bertaraf edemez. Bu ön yargı olmasa bile kaygılar söz konusudur. Maslow belirlediği özelliklerin ve bunlarla ilişkili değerlerin bir biçimde insan doğasından kaynaklandığına inanmayı arzu etti: 'Bazı değerler tüm (sağlıklı) insanlıkta ortaktır' (Maslow 1970, s. 150). Ona göre, kültür kişinin potansiyelini 'saptırabilir, bastırabilir ya da inşa edebilir' ancak insan doğasının temelini değiştiremez (Hoffman 1989). Açıkça, Maslow kendini gerçekleştirme kriterlerinin geçerli olduğuna inandı. Ancak o bireylerin davranışlarını ve değişikliklerini de etkileyen birçok biçimde değişiklik gösterdiğini de fark etti: 'Kapasitelerin değişiklik gösterdiği ölçüde, değerler de değişiklik gösterebilir' (Maslow 1970, s. 152). Bu yüzden evrensel bir ideali savunma konusunda merak duygusuna kapılsa da aynı zamanda bireyler arasında var olan geniş bir çeşitliliği de kabul etti. Esasında, kendini gerçekleştirme kriterlerinin herkes için olduğunu söylese de bazıları için geçerli olmadığını söylüyor gibidir.

Rogers'ın teorisinde açıklandığı gibi, evrensel değerler belirleme çabası karmaşık bir konudur. Maslow, kendini gerçekleştirmenin kültürden bağımsız olduğunu savunuyor gibidir. Örneğin, *kültürel değerlere direnç göstermenin*, kendini gerçekleştiren insanların bir özelliği olduğunu önermiştir. Bu nedenle, Oskar Schindler, Nazilerin Yahudilere bakış açısını kabul etmeyerek bir çeşit kendini gerçekleştirme göstermiştir. Ancak bu her türlü toplumsal başkaldırının kendini gerçekleştirme olduğu anlamına mı gelir? Ve eğer tüm kültür bireyin değerlerini kabul etmiyorsa, bu durum bireyin kendini gerçekleştiremediği anlamına mı gelir? Açıkçası her iki sorunun cevabı da hayır'dır. Eğer toplumsal kabul ya da kabul etmeme (Maslow'un kabul etmesi ya da etmemesi de) kendini gerçekleştirmenin bir kriteri değilse, kendini gerçekleştirme her bir kişinin bunun ne olduğunu düşünmesiyle açıklanamaz mı? Eğer öyleyse, Maslow'un tanımı kendisinin değerlerinin yansımasından daha fazlası olabilir mi? Bir eleştiri bunu 'Kişiye neyin "doğal" olarak geldiği elbette ki düşünce tarihinin en can alıcı konusudur ve "klinisyenlerin evrensel deneyimleri" gibi yüce fikirlerle bile belirlenemez' şeklinde açıklar (Robinson 1979, s. 257). Belli ki, bu biçimde bir açıklama Maslow'un düşüncesine bir problem oluşturur ve bu gibi bir sonuçtan kaçınmak için belirli özelliklerin ve değerlerin kültürler arası ortaklığa dikkat çeker. Örneğin, 1938 yılında Kanada'da yaşayan Blackfoot kabilesiyle yaptığı çalışmalar ona insan doğasının kültürle sınırları aştığını inandırdı. Rogers ve diğerleri Maslow gibi benzer değerler ve özellikleri açıklamış olsalar da (Kutu 6.2 ve 6.4'ü karşılaştırınız), bunun 'insan doğasının' salt bir açıklaması ya da yalnızca aynı fikirde olan kişilerin ortak düşüncesi olup olmadığı belli değildir.

Mevcut olan kültürler arası araştırmalar incelendiğinde Maslow'un kısmen de olsa doğru olduğu belirtilebilir (Örneğin Baumeister ve Leary 1995; Inglehart 1990; Sheldon ve Kasser 2001) ancak kanıtlar her zaman tutarlı değildir. Örneğin, Maslow'un ihtiyaçlarıyla ilgili olarak Çin'de yapılan bir çalışma, ait olmanın fizyolojik ihtiyaçlardan daha temel olduğunu ve kendini gerçekleştirmenin kişisel bir gelişim olarak değil gruba katkı olarak değerlendirildiğini savunmuştur (Nevis 1983). Ancak iyi olmanın öznel duygularıyla ilgili çalışmalarda çoğunlukla benzer faktörlerin (arkadaş ve aileden memnun olma gibi) kişilerin değerlendirmelerini kültürden bağımsız olarak etkilediğini bulmuştur (Diener ve ark., 2003). Bu durum memnun olma ve tatmin olma kaynaklarının aslında oldukça evrensel olduğuna işaret eder. Bu nedenle, kişi Maslow'un çerçevesiyle ilgili evrensellik olduğu konusunda bir sonuca varamaz (kültürün rolü konusundaki daha geniş bir tartışma için Kutu 6.5'e bakınız).

Sonuçta, Maslow'un fikirleri etkili olduğunu yalnızca deneysel temel yerine ilhan verme kapasitesi açısından da kanıtlamıştır. Eğer biri onun çalışmalarını Carl Rogers'ın çalışmalarıyla kıyaslarsa, Rogers'ın fikirlerini araştırmalarla doğrulamak için güçlü bir çaba sarf ettiğini görür. Bu durum Maslow'un deneysel psikolog olarak Rogers'ınsa ilahiyat öğrencisi olarak okumaya başlaması açısından bir biçimde ironiktir. Maslow ayrıca psikodinamik teorisyenlerle karşılaştırıldığında da bir çelişki ortaya koyar. Freud'un kötümserliğini ve determinizmi reddederken,

Kutu 6.5 Kültür ve benliğin kavramları

Kültür kişinin deneyimlerini ve değerlerini etkiler mi? Eğer öyleyse, bu kişinin benlik algısını etkiler mi? Birçok araştırmacı bu gibi sorular soruyor olsa da bunlara yanıt vermek o kadar da kolay değil. İlk olarak, kişi 'benliğin' ne demek olduğunu açıklamak zorundadır. Kutu 6.1'de olduğu gibi, psikologlar bu terimi iki şekilde kullanır, hümanistler özneyi, deneyimleyen benliği vurgular (William James'in benliği 'ben' olarak adlandırdığı). Ancak araştırmalar tipik olarak James'in 'beni' olarak adlandırdığı nesnel ve yansımalı olmaya yakın olan 'benlik kavramına' odaklanırlar.

Nesnel benlik başkalarının tutumlarından ve beklentilerinden etkilenebildiği için, araştırmacılar bireycilik ve kolektivizm açısından benlik kavramlarına bakıyorlar. Yani bir kültür bireyciyse kişisel haklara ve özgürlüklere vurgu yaptığı anlamına gelir, bunun aksine kolektivist bir kültürse kişinin bağlarına ve sosyal grubuna olan (aile, toplum gibi) sorumluluklarına vurgu yapar. Bazı çalışmalar, birçok Batılı toplumun (ABD başta olmak üzere) öncelikli olarak bireyci olduğunu ancak birçok Doğulu toplumun (Çin olmak üzere) kolektivist olduğunu önermiştir (Markus ve Kitayama 1991; Price ve Crapo 2002). Bununla tutarlı olarak, birçok çalışma Avrupalılar ve Amerikalılar'ın benlik kavramını tanımlarken kişisel kimliğe odaklanma eğilimde olduklarını fakat Koreliler, Japonlar ve Çinliler'in sosyal ilişkilere göre benlik kavramını tanımlamaya eğilimli olduklarını bulmuştur. Ancak Daphna Oyserman ve meslektaşları tarafından yapılan güncel bir literatür taraması daha karmaşık bir tablo sergiliyor (Oyserman ve ark., 2002). Birçok çalışma bireycilik, kolektivizm ve benlik kavramlarını farklı yollarla açıkladığı için, Oyserman benlik kavramındaki gözlemlenen değişiklikleri açıklamada kültürel farklılığın uygun olup olmadığının net olmadığını savunur.

Ayrıca, 'benlik kavramı' deneyimleyen ve öznel benlik yerine yorumlayıcı, nesnel benliğe yakın olduğu için, bu araştırma hümanistlerin terimi kullandığı gibi kültürün etkilediği bir 'benlik' olup olmadığını doğrudan yanıtlayamaz.

Psikolojide benliği tartışırken nesnel/öznel ayrımı 100 yıldan uzun süredir devam etse de (bk. Westen 1992 ve Singer'in yanıtı 1992), benliği düşünmenin başka yolları da vardır. Örneğin, Zen Budizmine dayanan, Tibet, Çin, Japonya ve Kore'de uzun bir tarihi olan Mahayana Budizmindeki benliği ele alın (Page ve Berkow 1991). Mahayana Budizmine göre, kişi daha küçük benlikle daha büyük benliği ayırt edebilir. Daha küçük benlik duygularımızı, tutumlarımızı ve davranışlarımızı içeren, farkında olduğumuz, günlük bilincimizde olan egomuzdur. Bu benlik aynı zamanda bu dünyadan ayrılma hissinin kaynağıdır ve yaşamın amacı bu küçük benliği aşmak ve kendimizi Kozmik Bütün ya da daha büyük benlik olarak tanımlamaktır. Tamamen gelişebilmek için, o zaman, bireysel benlik olma kavramını terk etmeliyiz. Bu yüzden 'beni' benliği de 'ben' benliği de kendimizi aşabilmek için olan çarpıtmalar olarak görülebilir. Maslow bu aşmayı kendini gerçekleştirmenin bir boyutu olarak görürken, bunu Mahayana Budizmindeki gibi merkezde görmezdi. Ancak benzer temaların İslam Sufizminde de (Shah 1981) ve hatta Musevilikte (Buber 1958) olduğu not edilmeye değerdir. Dünya etrafındaki milyonlarca insanın benzer gelenekleri izlerken, kişi bu gibi kavramların davranış üzerinde etkisini gözden çıkaramaz. Sosyal psikologlar tarafından rağbet gören nesnel benlik ölçmede daha kolay olma avantajına sahip olsa da açıkçası, 'benlik' başka insanlar için başka yerlerde başka anlamlara sahip olabilir.

kendi teorisi Freud'unki gibi insan ihtiyaçlarının temelini analiz etmeye dayanır. Bir bakımdan, çeşitli psikodinamik teorilerin elemanlarını kapsama aldı -fizyolojik ihtiyaçlar için Freud, güvenlik ve sevgi ihtiyacı için Horney, öz güven için Adler. Bu yapıya Maslow kendini gerçekleştirmeyi ekledi. Bunu yaparken, niyet ettiği gibi patolojiden büyümeye net bir geçiş yaptı. Ancak kendini gerçekleştirme seviyesine ulaşmak için, kişi daha aşağıdaki ihtiyaçlarını karşılamalıdır ve hiyerarşisindeki aşağıdaki ihtiyaçlar net bir biçimde psikodinamik yaklaşımın yankılarıdır.

Bir bakımdan, Maslow'un teorisiyle psikodinamik yaklaşımın benzerliği bizi şaşırtmamalıdır: Her psikolojik yaklaşımın kendi yaklaşımı olsa da ana konusu olan insan davranışı hepsi için ortaktır. Dolayısıyla, tanımlamalarda benzerlik olması kaçınılmazdır. Aynı zamanda, Maslow'un çalışmalarındaki ayırt edici elemanlar -ihtiyaçlarını karşılamak için adapte olma kapasitesi, kendini gerçekleştirmeye yapılan vurgu- onu daha çok hümanistik yapar, psikodinamik değil. Kişilik teorisi ve diplomasi gibi birbirinden başka alanlarda, Maslow'un fikirleri yaşamaya devam ediyor.

Kendiniz deneyin

Ben (MH) 12 yaşımdayken, büyükanneme 'büyüdüğümü' söyledim. Büyükannem 'Gerçekten mi' 86 yaşımdayım ve ben büyümedim. Ancak büyümeye çalışıyorum.' dedi. Eğer biri size 'Kendimi gerçekleştirdim' derse onlara inanır mısınız? Neden? Kendini gerçekleştirmenin bir süreç olduğunu ve sonuç olmadığını bilerek, kendini gerçekleştirmiş kişi böyle bir cümle kurar mı?

Kendini gerçekleştirmesi muhtemel birini kişisel olarak tanıyor musunuz? Sizi böyle düşündürmeye yönlendiren nedir? Onların değer yargıları Maslow'un tanımlamasıyla tutarlı görünüyor mu? Eğer yapabilirseniz onlarla konuşun - onlar kendilerini gerçekleştirmiş olarak düşünüyorlar mı?

Hümanistik yaklaşımın gelişmesi

Bu bölümün başında belirtildiği gibi, hümanistik yaklaşım tek bir teorik temele sahip değildir. Bunun yerine, Rogers ve Maslow gibi oldukça iyi bilinen birçok teorisyeni barındırır. Bu yaklaşımın içinde, her bir teorisyen farklı bir kelime dağarcığı kullanır ve nispeten farklı kavramlar ve konulara vurgu yapar. Bu yaklaşımdaki bütünlük belli *varsayımlara* katkıda bulunur -davranış ancak kişinin öznel deneyimleriyle anlaşılabilir ve determinizm yerine seçime olan inanç vardır. Bu farklılıklar içindeki birliği daha iyi anlayabilmek için, hümanistik yaklaşımın özelliklerini paylaşan farklı bakış açıları kısaca ele alınacaktır: *Frankl'ın logoterapisinde* özellikle görülen varoluşçu psikoloji. Ayrıca, hümanistik gelenekten bağımsız olarak temel almış ancak yine de insan potansiyelini geliştirmeyi konu edinmeyi paylaşan bir çerçeveye bakıyoruz: *Pozitif psikoloji*.

Varoluşçu psikoloji

Varoluşçu psikolojinin temeli erken yirminci yüzyıl felsefesinde yatar. Birinci Dünya Savaşı'nın uyarışı sırasında, askerlerde ve sivillerde olan korkularla, Avrupalı filozoflar yaşamın nesnel olarak tanımlanabilecek bir amacı ya da anlamı olup olmadığını sorgulamaya başladılar. Jean-Paul Sartre (1948) gibi düşünürler kişi davranışlarına bir anlam vermedikçe yaşamın amacı olmadığını savundular. Sartre kişilerin nasıl yaşayacaklarına karar verebilmeye yetkin olduklarını ve bu seçimlerinin anlam yarattığını hissetti.

varoluşçuluk nesnel bir anlam ve amacın olmadığı bir evrende bireyin anlamıyla ilgilenen yirminci yüzyıl filozofik hareketi

Sartre ve benzeri filozofların çalışmaları, varoluşçuluk olarak bilinen, İkinci Dünya Savaşı döneminde birçok psikoloğu, özellikle terapisti etkiledi. Fikirleri ve içgörüleri paylaştıkça, varoluşçu psikolojinin benzer genel önermelerine dayanan varoluşçu psikoloji gelişti (Mayıs 1961). Bu bölümün başını hatırlıyorsanız, Sartre'ın görüşleri tanıdık olabilir çünkü hümanistik psikologlar da kişinin seçim yapabilme yetkinliği olduğu ve davranışın anlamının öznel olduğuna inanırlar. Bu bağlamda, varoluşçu ve hümanist bakış açılarında net bir kesişim vardır. (Aslında, Rollo May'in erken çalışmalarında, Varoluşçu Psikoloji (1961), Rogers ve Maslow tarafından katkılar içerir!) En temel fark varoluşçuların anlam konusuna yaptıkları vurgudur. Farkındalık için kişinin kapasitesi, hem kendi yaşamlarımızı hem de etrafımızdaki dünyayı yansıtma kapasitesinde olduğumuz anlamına gelir. Bunun dışında iki büyük farkındalık vardır: İlk olarak, hem biz hem de sevdiğimiz kişiler kaçınılmaz olarak öleceğiz ve ikinci olarak ızdırap çekmek yaşamın kaçınılmaz bir kısmıdır. O zaman, ne hayatı yaşanılır kılar?

Bu soruya yanıt vermek varoluşçu psikologların temel odağıdır. Beklendiği gibi, kolay yanıtlar olarak görülmüyorlar. Bunun yerine, kişinin sahip olduğu birçok problem anlam konusunun çözülmesinde yaşanan başarısızlığın sonucudur. Irvin Yalom, varoluşçu psikolog, kaygının bastırılan arzular ya da çocukluk travmalarından değil, ızdırap çekme ve ölüm gerçeğinin acısıyla başetme çabasının bir sonucu olduğunu söyler (Yalom 1980). Ernest Becker, bir diğer varoluşçu psikolog, ölüm gerçeğini kabul etmek çok tehlikeli olduğu için kültür, sembolik olarak ölüm gerçeğini reddetmek için inançlar ve değerleri besler der (Becker 1973). Bazı varoluşçu teorisyenler, Becker'in görüşlerini başka psikoloji yaklaşımlarının ızdırap çekme ve ölüm konularını göz ardı etmesi gibi onaylarlar. Örneğin, yaşlı kişilerin yaklaşan

ölümleri hakkında konuşmakla ilgili kaygı hissetmeleri şaşırtıcı değildir. Yine de bununla uğraşmak yerine, gelişim araştırmacıları bilişsel becerilerin yaşla birlikte nasıl değiştiği konularına odaklanmayı tercih ettiler (Vandenberg 1993).

Sartre gibi, varoluşçu psikologlar ızdırap çekme ve ölüm sorularına evrensel bir yanıt olmadığına ve yaşamın evrensel bir amacı olmadığına inanırlar. Bunun yerine, bu her bireyin kendisine bulduğu anlama bağlıdır. Bu Rogers ya da Maslow'un iyimserliğinden oldukça uzakta, yaşamla ilgili oldukça sıkıcı bir fikir görünüyor. Yine de sonunda, varoluşçu çerçeve hümanistlerin temel varsayımlarından daha fazlasını paylaşır. Frankl'de göreceğimiz gibi, varoluşçu psikoloji anlam bulmanın sağlıklı gelişimin yolu olduğunu ileri sürer.

Frankl'ın logoterapisi

Bazı açılardan, Viktor Frankl'ın yaşamı Sigmund Freud'un yaşamıyla paraleldir. Her ikisi de Yahudidir ve nörolojiyle ilgili ilk ilgileriyle tıp okumak için University of Vienna'ya gitmişlerdir. Ancak birçok farklılık da vardır, Frankl doğduğunda Freud'un orta yaşlarda olması gerçeğiyle başlanabilir (Freud 56 yaşındayken, Frankl 1905'te doğmuştur). Ayrıca, Frankl nörolojiyle ilgilenirken, sonrasında tedavi odağını akıl hastalıklarına çevirmiştir, doktorluğunun yanı sıra felsefede doktora derecesini kazanmıştır. Erken dönem eğitimlerinde Freud'un fikirlerine maruz kalsa da Freudyen analizin varsayımlarının birçoğunu reddettiği kendi çerçevesine adım adım evrilmiştir. Cinsellik ve agresyon dürtüleri yerine, Frankl insan davranışının en önemli motivasyonunun, yaşamının anlamını bulma arzusu olduğuna inandı.

Bu inanç Frankl'ın Nazi toplama kamplarında hapsedilmesiyle oldukça güçlendi. Oradayken, bazı oda arkadaşlarının aşılmaz kabuslara rağmen yaşamaya devam ettiğini bazılarınınsa bıraktığını ve kısa sürede öldüğünü gördü. Bu insanlar arasındaki farkın bazılarının yaşamaya devam etmek için anlam ve amaç bulurken bazılarının bulmaması olduğu sonucuna vardı.

Frankl en çok İnsanın Anlam Arayışı kitabıyla bilinmektedir (Frankl 1992). Orijinalinde, toplama kampındaki deneyimlerinin biyografisini isimsiz olarak basmayı niyet etti ancak sonunda anlamlı olabilmesi için kişisel bir çerçevesi olması gerektiğine karar verdi. Buna rağmen, ilk başlarda teorik fikirlerinin geniş bir anlatımı değildi. (Orijinal İngilizce başlığı *Ölüm Kampından Varoluşa* idi.) Ancak kitap popülerliğini kanıtladı ve dört baskı sonrasında **logoterapi** adını verdiği teorik arka planı zamanla genişledi.

logoterapi Viktor Frankl'ın anlam bulmanın kişinin gelişimi ve mutluluğunda temel olduğuna dayanan gelişim ve terapi teorisidir.

Frankl'ın teorisini anlamak ve hümanistik yaklaşımla nasıl uyduğunu anlamak için, bakış açısını bazı temel varsayımlarıyla ele alalım. Rogers gibi, Frankl de davranışçılık ve psikanalizdeki determinizme karşıdır: 'Kişi tamamen koşullanmaz ya da belirlenemez bunun yerine kendini belirler (Frankl 1992, s. 133). Özgürlüğünü kısıtlayan durumlar olduğunu kabul etse de asıl konu 'koşullardan bağımsız olmak değil, bu koşullara bir duruş sergilemede özgür olmaktır' (s. 132). Toplama kamplarında bile, bireyler 'belirlenen koşullarda kendisine bir tutum seçebilir' (s. 9). Bu bağlamda, Frankl'ın görüşleri diğer hümanistik teorisyenlerle benzerdir.

Bir diğer varsayım fenomenolojik çerçevenin davranışı anlamadaki değeriyle ilişkilidir. En başlangıcında 'gerçekler'le 'deneyimleri' ayırır. Gerçekler öznel bağlamlardan ve anlamlardan ayrı olan nesnel gözlemler iken, deneyimler kişinin bakış açısına demirlenmiş tanımlardır -yani, öznel anlamlardır. Psikolojinin geleneksel olarak nesnellikten koparılmış olmayı vurguladığını kabul etse de toplama kampından kurtulanlar gibi deneyimleri anlamak için kopuk bir gözlemcinin 'gerçek değerlerle ilgili cümleler kurmadan oldukça uzakta olduğunu' söylemiştir (Frankl 1992, s. 20). Yani, insan deneyiminin anlamı ancak kişinin deneyimiyle belirlenebilir. Rogers gibi, Frankl de anlam bulmanın insan davranışını anlamada merkezde olduğunu görmüştür. Bu nedenle, çerçevesi temelde fenomenolojiktir.

İlk kitabının başlığından da belli olduğu gibi (Ölüm Kampından Varoluşa), Frankl'ın görüşleri ağırlıklı olarak varoluşçudur. Jean-Paul Sartre ve diğer varoluşçular gibi, yaşamın temel konusunun çoğunlukla anlamsız gibi görülse de dünyada bir anlam bulma gibi zorlu bir iş olduğunu gördü. Ancak Frankl'e göre, anlam ne soyut bir filozofik konudur ne de evrensel bir prensibe dayanır. Bunun yerine, anlam hem kişinin deneyimlerinin anlık bağlamıyla hem de kişinin bu deneyimlerine karşı olan tutumlarıyla ilişkili kişisel bir sonuç olarak görülür. Yani, yaşamın genel bir anlamı yerine, yalnızca 'anlık bir zamanda kişinin yaşama verdiği belirli an-

Temel düşünür: Viktor Frankl

Viktor Frankl (1905-1997) Viyana'da Ortodoks Yahudi ebeveynlerin oğlu olarak doğmuştur. Hem felsefe hem de tıp eğitimi alarak kendisini seçkin hâle getirdiği University of Vienna'da eğitim almıştır. Tıp okulunda ilk olarak nöroloji eğitimi almıştır ancak kendisinin akıl hastalıklarıyla ilgilendiğini fark etmiştir. Bu bağlamda, eğitimi erken dönem Viyanalı doktor olan Sigmund Freud'la aynıdır. Freud gibi, Nazilerin güçlenmesiyle tehditlere maruz kalmış ve aslında İkinci Dünya Savaşı'nın bitmesine kısa süre kala ABD'ye gitme vizesini elde etmiştir. Ancak ailesi hâlâ Viyana'da yaşadığı ve kendisiyle göç edemedikleri için, kalmayı tercih etmiştir. Bunun sonucunda, Nazilerin Avusturya'yı almasının ardından, savaşın sonuna kadar üç yılını çeşitli toplama kamplarında yaşam mücadelesiyle geçirmiştir (öncelikle kötü ün salmış Auschwitz ve Dachau). 28 kişiden biri kamplarda yaşayabildi ve bu durum Frankl'ın ilerideki teorisinde önemli bir rol oynamıştır. Savaştan sonra, kariyerinin kalan zamanını geçirdiği University of Vienna'da nöroloji ve psikiyatri profesörü olarak çalışmaya başlamıştır. Frankl hemen hemen tüm yirminci yüzyılı yaşayarak 1997'de ölmüştür.

lamdır' (Frankl 1992, s. 113). Bu bağlamda, Frankl şimdi ve burada deneyimlerine odaklanmanın gereğini vurguladı (Kişinin geçmişine vurgu yapan psikanalizin aksine). Anlam gelecek olasılıklara değinirken, yalnızca şu andan elde edilebilir. Yaşamın kendisi gibi, anlam da değişir ve geçicidir, 'orada bir yerde' var olmak yerine kişi tarafından yaratılır (böyle bir bakış açısı, daha önce belirtilen, hümanistik teorilerin özellikleriyle benzerdir).

Diğer hümanistik teoriler gibi, logoterapinin de kendine özel yapısı ve kavramları vardır. Beklendiği gibi, Frankl anlam konusunu teorisinin merkezine yerleştirmiştir. Freud anlamla ilgili kaygıları doğuştan gelen dürtülerin rasyonalize edilmesi olarak görürken, Frankl 'kişinin yaşamına anlam bulmak için çabalaması kişideki öncül motivasyonel güçtür' demiştir (Frankl 1992, s. 104). Anlamın motivasyonel rolünü vurgularken, Frankl motivasyonun amacı olmada dürtüye indirgenmeyi reddetti (Freud'un inandığının aksine). Aslında, 'akıl sağlığı belli bir seviyede gerilime dayanır... kişinin kim olduğu ve kim olması gerektiği arasındadır' (s. 110). Bu bakış açısı onu ayrıca optimal düzeyde işlevselliğin benlikle ideal benlik arasındaki uyum olduğunda (çatışma değil) gerçekleşeceğini söyleyen Rogers'la çelişkiye düştükleri bir noktaya koyar. Anlam bulmanın ucu açık doğası Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramına daha çok benzemektedir (Bu bakış açısı da Frankl'ın motivasyon bakış açısı gibi gerilimi azaltmaya dayanmaz). Ancak kendini gerçekleştirmeyi anlam aramanın bir 'yan etkisi' olarak gördü, kendi içerisinde 'ulaşılabilen bir son' olarak değil (s. 115).

noöjenik nevroz
Freud'un kaygının temelinde id, ego ve superego olduğu görüşünün aksine, Frankl'ın teorisinde varoluşsal kaygılara dayanan bireyin içindeki çatışmalar.

Frankl'ın bakış açısına göre anlam ya da anlamın yokluğu kişinin yaşamında derin bir etkiye sahiptir. Aslında, anlam konusu **noöjenik nevroz** -varoluşsal hayal kırıklıklarına dayanan çatışmalar- olarak adlandırdığı duruma yol açar (geleneksel nevrozun altında yatan kaygı konularından farklıdır). Frankl bu problemlerin kaygı nevrozlarından daha yaygın olduğuna inandı ve psikodinamik teorileri anlam konularını göz ardı ettiği için eleştirdi. Bir seferinde, uzun süreli bir terapiden geçmiş bir diplomatla karşılaştı ve Frankl'e diplomatın iş hayatıyla ilgili kaygılarının babasıyla ilgili olarak çözemediği hisleri yansıttığı söylendi. Frankl'le geçirdiği birkaç seanstan sonra, diplomat yaşadığı problemin güncel kariyerini sevmemesinden kaynaklandığını fark etti. Bunun sonucunda, kariyerini değiştirmeye karar verdi ve beş yıl sonra önceki problemlerinden bir nüksetme kalmamıştı (Frankl 1992, s. 107)!

Varoluşsal kaygılar kendiliğinden patolojik olmasa da patolojiye neden olabilir ve Frankl agresyondan alkolizme kadar değişen örnekler verir. Bu etkileşim en net biçimde depresyon vakalarında görülür (Frankl 1992). Bir noktada, Frankl depresyon acısı çeken işsiz insanlarla çalışıyordu (1930lardaki ekonomik gerileme dönemi). Ekonomik koşulları değiştirmek için bir şey yapamasa da Frankl toplum grupları için gönüllü işler yapmaya başlayan hastalarının modlarında iyileşme gösterdiklerini buldu. İşsiz bireyler yemek ve yatacak yer sosyal desteği alıyor alsalar da gerçek konunun bu olmadığını önerdi: 'İnsanlar yaşamak için yeterli şeye sahipler ancak uğrunda yaşayabilecekleri bir şeye sahip değiller' (Frankl 1992, s. 142). (Maalesef, birçok klinik çalışma gibi bu sonuç korelasyoneldir ve sonucunda gönüllü çalışmaların gelişmelere neden olduğu söylenemez; belki de sağlıklı hastalar gönüllü olmak istiyorlardı ya da sonuç bir tesadüftü.)

Frankl'ın bireyle etrafındakiler arasındaki etkileşimiyle ilgili görüşleri diğer hümanistik teorisyenlerden farklıdır. En nihayetinde, yaşam yalnızca çevremizle ilişkili olma yoluyla anlam kazanır: 'İnsan olmak her zaman kendinden başka bir şeye, başka birine yönelmektir... Kişi kendisini unuttukça... daha çok insan olur ve daha çok kendini gerçekleştirir' (Frankl 1992, s. 115). Yine de çevremizdeki kişilerle ve şeylerle ilişkimiz anlamın kaynağı olurken, problemlerin kaynağı da olabilir. Bu durum Nazi toplama kamplarında yaşam mücadelesi verenlerin durumlarında net bir kanıttır ancak daha aşırı olmayan durumlar için de doğru olabilir. Örneğin Frankl, kültürel inançların gözlemlenebilir olmasa da anlam arayışını olumsuz olarak etkilediğini önermiştir. Bu bağlamda, determinizme olan inançlarının yaşamın anlamı olmadığı hissini desteklemesi sebebiyle, modern batı kültürüne karşı oldukça eleştireldir (hem bilimde hem terapide): 'Varoluşsal vakum günümüzün kolektif nevrozudur' (Frankl 1992, s. 131). Böylece, gelişimi bozan faktörlerin bireyden çok kültüre ait olduğunu önererek Rogers'ın görüşünün (başkaları tarafından gösterilen koşullu kabulün büyümeyi nasıl etkilediğine vurgu yapar) ötesine geçer.

Frankl'ın teorisinin en ilginç yönlerinden biri insani değerlerin doğasına ilişkin duruşudur. Daha önce de anlatıldığı gibi, hem Rogers hem Maslow her sağlıklı insanda belirli tipte değerlerin olduğunu savundular. Bunun aksine, Frankl böyle bir kavramı reddetti. Belirli değerleri savunmak yerine, hayatta nelerin önemli olduğuyla ilgili karar vererek anlam bulmanın bireye bağlı olduğunu savundu:

> Logoterapi hastayı kendi sorumluluklarıyla ilgili tamamen farkındalık durumuna getirmeye çalışır; bu nedenle, ne için, neye ya da kime karşı sorumlu olduğunu anlama opsiyonu kişiye bırakılmalıdır. Yani, hastalarına değer yargıları empoze etme konusunda en az cezbedilenin logoterapist olması bundandır (Frankl 1992, s. 114).

Değerler ve başka inançları empoze etmek yerine, terapistin rolü kişinin kendi değerlerini keşfetmesine yardım etmektir. Bu noktada, *süreç* (kullandıkları kavramlar olmasa da) Rogers'ın büyüme için uygun koşulları sağlama kavramına oldukça benzer. Kişiler kendileri için gerçek olanı keşfetmek zorundadırlar ancak terapist bir göz doktorunun 'dünyanın gerçekte nasıl olduğunu görmemizi sağlamaya çalıştığı... ve böylece olası tüm anlam görüntülerini bilinçli ve görünür yaptığı gibi' yardım edebilir (Frankl 1992, s. 114-15).

Frankl'ın belirli değerleri öne sürmedeki isteksizliğinin toplama kamplarındaki deneyimlerine bir reaksiyon olması olasıdır -sonuçta, bu gibi korkunçluklar yaşayan herhangi biri insanların temelde iyi olduklarına inanabilir mi? O dönemde yaşamak bile yaygın moral kavramlarını askıya aldı: Bir sonra öldürülecek kişi için seçimler yapılırken, 'Tek önemli olan, kişinin kendi adının ve arkadaşının adının listede geçmemesidir ancak herkes kurtulan her kişi için bir başka kurban olduğunu bilir' demiştir (Frankl 1992, s. 18). Bu gibi durumlarda, moral, üstünlük gibi yüksek değerleri savunmak zordur; aslında, birçok kurtulan kişi yaşamış olmanın sonuçlarıyla lanetlenmiştir. Frankl 'Biz geri dönenler... bilirdik ki: En iyisi geri dönmemektir' diyerek bunu ima etmiştir (Frankl 1992, s. 19) Temeli ne olursa olsun, Frankl'ın değerlerin evrensel olmasından ziyade kişisel olmasıyla ilgili görüşleri, Rogers ve Maslow'un aksine, savunacak bir değer sistemi bulamamasındandır.

Frankl yaşamın belirli bir anlamını ya da belirli değer setlerini savunmasa da yaşamda anlamın nasıl *yaratılacağıyla* ilgili üç yol önermiştir:

1. *Başarı.* Anlam bir şey yaratarak, bir şeyi başararak olabilir. Frankl için, düşünceleriyle ilgili bir kitabı bitirmeye odaklanmak, toplama kampındayken yaşaması için bir istek sağlamıştır. Hümanistik yaklaşımda önemli bir başarının neyle tanımlandığı özneldir, bu yüzden farklı kişiler için değişebilir. Örneğin, Frankl'ı ilk okuduğumda, ben (WEG) ailemi geçindirmenin kitap yazmaktan (bu kitap da dâhil) daha önemli olduğunu fark ettim! Bir kişi milyon dolarlar biriktirerek anlam bulurken, bir başkası bağış yapmak için milyon dolar biriktirmede anlam bulabilir.
2. *Üstün deneyim.* Birçok biçimde, bu Maslow'un zirve deneyimleriyle benzerdir. Frankl yaşıyor olmanın anlamlı olduğunu hissettiren deneyimlere, aşık olmaya, doğanın güzelliklerini takdir etmeye ya da diğer üstün deneyimlere inanıyordu.
3. *Kaçınılmaz acı çekmeye karşı tutum.* Bu durum en azından batı şartlarında kısmen tuhaf karşılanabilir. (Aksine, Budizmin 'Dört Ulu Gerçekliği' varoluşun kendi arzularımızla baş etmede başarısız olmamızdan kaynaklanan acı çekmek olduğunu belirtir.) Frankl'ın belirttiği gibi, kültürümüz haz arayışını ve acı çekmeden uzaklaşmayı vurgular. Bu motivasyondaki dürtü azaltma kavramlarıyla uyumlu olsa da hoş olmayan gerçekliklerin inkar edilmesini destekleme ve acı çekme deneyimini aşağılama gibi sonuçları vardır.

Ancak ölümle sakinlik ve zarafetle yüzleşen bireyler vardır -ölümcül kanser yaşayanlar ya da AIDS yaşayanlar gibi. Frankl için, onların tutumları tanıklık etmektedir 'biricik olan insan potansiyeli... durumu değiştiremeyecek durumda olduğumuzda...kendimizi değiştirir' (Frankl 1992, s. 116). Ona göre, 'yaşam son anına kadar anlamlıdır' (s. 118). Aslında, acı çekmenin yalnızca anlamsız değil hatta aktif olarak kaçınılması gereken bir durum olması varsayımına dayanan yaşamı sonlandırma durumu, ötanazi ve yardımlı intihar durumlarına olan büyüyen ilgi onu alarm durumuna getirebilirdi.

Diğer varoluşçu düşünürler gibi, Frankl'ın fikirleri insan deneyiminin en zorlu gerçekliklerinden birine dayanır -acı çekme, ölüm ve bazı olayların görünür olarak anlamsızlığı (Becker 1973; Yalom 1980). Bu bağlamda, onun teorisi Pollyanna gibi iyimser olan 'koşulsuz kabul' ve 'zirve deneyimler' hakkında konuşan Rogers ve Maslow'dan daha farklı bir duygusal tondadır. Bunun sonucunda, kendi düşüncesinin aynı sonuca ulaşması daha ilginçtir - hayatın yaşamaya değer olması ve kendi davranışlarımızı ve onların anlamını belirlemede özgür ve sorumlu olmamız. Tabii ki, bu benzerlik Frankl'ın teorisinin doğru olduğunun tartışmasız kanıtı değildir; aslında, Rogers ve Maslow'un teorilerindeki benzer birçok zorluktan sıkıntı yaşar. Bununla beraber, logoterapi hümanistik çerçeveye kolaylıkla uyar ancak Frankl'ın kendisi hayatın anlamını bulma ömeğinde ilham sağlar. Kamplardaki acı dolu zamanlarına rağmen, Frankl iyimserdir -ve eğer o iyimser olabiliyorsa, biz neden olmayalım?

Kendiniz deneyin

Sizin için çok zorlu olsa da hayatınızda olumlu bir etkisi olan bir deneyim yaşadınız mı? Sonucunda neden olumlu oldu?

Şu örneği düşünün: Benim (MH) hukuk fakültesine kabul almayan bir öğrencim vardı. Acı bir şekilde hayal kırıklığına uğradı ve bunun yerine eğitim alanında bir yüksek lisans programına girdi. Yıllar sonra, gelişmekte olan ülkelerde eğitim vermekten ne kadar keyif aldığını ve kariyerinin ne kadar doyum verici olduğunu söylemek için benimle iletişime geçti. 'Şükür ki hukuka kabul almadım' dedi. 'Benim için tamamen bir felaket olurdu!'

Acı çekmenin anlam bulmada olası olduğunu önererek, Frankl acı çekme ve ıstırabın hoş karşılanmasını söylememektedir, bunun yerine deneyimimizi nasıl yorumlamakta olduğumuzun altında anlamın yattığını söyler. Frankl toplama kamplarının korkunçluğuyla yüzleştiğinde kişisel anlamı buldu, biz de yüzleştiğimiz zorluklarda anlam bulabilir miyiz?

Pozitif psikoloji

Daha önce belirttiğimiz gibi, hümanistik psikologlar uzun zamandır insan potansiyelinin gelişmesindeki önemi vurgulamışlardır (Maslow'un açıkladığı gibi 'sağlığın psikolojisi') -bu diğer yaklaşımlar tarafından tipik bir biçimde paylaşılmayan bir görüştür. Son zamanlarda ancak Amerikalı psikolog Martin Seligman benzer bir kaygısını açıkladı ve *pozitif psikoloji* olarak adlandırdığı bir görüşü savundu. Bu terim ilk olarak Maslow tarafından 1954'te basılan *Motivation and Psychology* [Motivasyon ve Psikoloji] kitabında kullanılmıştır. Pozitif psikolojinin ne olduğunu ve Seligman'ın nasıl bu ilgiyi edindiğini anlamak için, kariyerinin erken dönemleri olan 1970'lere gitmek gerekir. Seligman, bir deneysel psikolog olarak (Bölüm 3'teki *hazır olma* tartışmasına bakınız), kaçınılmaz acı veren uyarıcılara (elektrik şoku gibi) sürekli maruz kalan köpeklerin nasıl tepki verdiklerine bakıyordu. Başlangıçta kaçmayı deneyen köpekler sonunda pasifliğe sürüklendiler. Seligman bu olguyu **öğrenilmiş çaresizlik** olarak adlandırdı ve bu durum onu depresyonda öğrenmenin rolünü araştırmaya yönlendirdi (Seligman 1975). Bu durum genel olarak klinik psikolojiye ilgi duymasına neden oldu ve geçtiğimiz 30 yıl boyunca, araştırmacı, öğretmen ve klinisyen olarak seçkin bir kariyeri olmasını sağladı. 1998'de, Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) başkanı oldu (demek üyelerinin seçimine dayanan bir pozisyon) ve günümüze kadarki en yüksek oyla seçildi.

öğrenilmiş çaresizlik hayvanlarda bulunan uzun süre kaçınılmaz bir acıya maruz kalınınca, pasif ve çaresiz davranışlar sergileme durumu

Zamanla, Seligman davranışın olumsuz yönlerinden olumlu yönlerine geçen ilgisini, özellikle psikolojik sağlıkta iyimserliğin rolünü fark etti (öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon). APA'nın başkanı olduğunda, 'pozitif psikoloji' olarak adlandırdığı, sağlıklı gelişimi anlamada ve geliştirmede yeni bir psikolojik odağa ilgiyi yaratmada bir fırsat olarak kullandı. Meslektaşlarının des-

Temel düşünür: **Martin E. P. Seligman**

Martin E. P. Seligman (1942-...) Albany New York'da 12 Ağustos 1942'de doğmuştur. Lisans öğrencisi olarak, Princeton Üniversitesi'nde felsefe eğitimi aldı ve yüksek onurla mezun oldu. University of Pennsylvania'dan yalnızca üç yılda psikoloji doktorasını aldı. Cornell Üniversitesi'nde 3 yıl eğitim verdikten sonra, University of Pennsylvania'da ilk olarak psikiyatri bölümüne sonra da çalışmaya devam ettiği psikoloji bölümüne geçti. Psikolojiyle ilgili farklı ilgileri olan biri olarak, hayvanların öğrenmesi, depresyon ve iyimserlik çalışmalarına katkı sağladı ve psikolojide Klinik Eğitim Programlarında direktörlük yaptı, tüketici raporlarında uzun dönem psikoterapinin etkinliğiyle ilgili ana çalışmalarda birincil danışmanlık yaptı. Üretken bir yazar ve çeşitli ödüllerin sahibi olarak, 1998'de Amerikan Psikoloji Demeği'nin başkanı oldu ve bu durum pozitif psikolojideki güncel tutumunu belirledi. Evli ve 6 çocuk babası olan Seligman, University of Pennsylvania'da Fox Leadership Professor olarak aktif çalışmalarına devam etmektedir.

teğini alarak, bu tema, özellikle *American Psychologist* (Ocak 2000; Mart 2001), *Journal of Humanistic Psychology* (Kış 2001) ve *the Journal of Social and Clinical Psychology* (Ocak 2001) gibi dergilerin özel sayılarında odak oldu.

Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi tarafından liderlik edilmiş *American Psychologist* (2000)'in ilk özel sayısındaki makalede, pozitif psikolojinin güncel psikolojideki eksikliklerin algısına -akıl hastalıklarına ve insanların çektiği acılara vurgu yapan 'negatif psikoloji'nin yaptığı vurguya- dair kaygılardan yükseldiği belirtilmiştir. Bu olumsuz algının yalnızca klinik tutumları değil aynı zamanda teorik görüşleri ve araştırmadaki yönü de etkilediğini anlattılar. Seligman'ın dediği gibi 'tüm insanların hayatlarını daha iyi yapmak ve dâhiler yetiştirmek tamamen unutulmuştu.' Psikolojinin topluma olumlu yönlerden katkı sağlaması gerektiğini savundular: İyimserlik, kişiler arası beceriler, inanç ve bunun gibi. Birbirini izleyen yıllarda, pozitif psikoloji gelişmeye devam etti, 'kişisel niteliklerin, yaşam durumlarının ve sosyokültürel koşulların, mutluluk, fiziksel ve mental sağlık, anlamlılık ve erdem gibi kriterler tarafından tanımlanan iyi yaşanan bir hayatı besleyen bir bilimsel çalışma' olmaya başladı (Baumgardner ve Crothers 2009, s. 9).

Birçok biçimde, pozitif psikolojinin hümanistik psikolojiyle güçlü benzerlikleri vardır. Özellikle, Seligman ve Csikszentmihalyi gibi pozitif psikologlar insan gelişimini desteklemekle ilgilendiler; ayrıca, insanların pozitif bulduğu ferahlık, umut ve memnuniyet gibi öznel deneyimleri anlamaya çalıştılar. Kişilerin basit bir biçimde genlerinin ve çevrelerinin piyonu olmadıklarını, hem çevrelerini hem de deneyimlerini etkileyecek seçimler yapabildiklerini söylediler. Ayrıca, insanın biliminin yalnızca metodoloji ya da yöntemle tanımlanamayacağını anlattılar ve hem davranışın hem de davranışın *ne olabileceğinin* anlaşılmasının yollarını aradılar.

Tüm bu açılardan pozitif psikoloji bahsedilen hümanistik teorilerle ortaklıklar taşır. Aslında, Seligman ve Csikszentmihalyi; Rogers, Maslow ve diğer hümanistlerin etkisini kabul etmişlerdir (Wood ve Tarrier 2010'a da bakınız). Ayrıca, güncel psikolojiyle ilgili umutsuzlukları patolojiyle ilgili görünmektedir, hümanistlerin 1950 ve 1960'lardaki psikodinamik yaklaşım ve davranışçılığın kısıtlılıklarına ve algılanan kötümserliğe reaksiyon olarak çıkan sağlık yankılarıyla ilgili değildir. Ancak benzer kaygılar ve ilgiler olmasına rağmen, pozitif psikolojiyle hümanistik teorilerin ilişkilerini daha az net kılan anlamlı farklılıklar vardır.

Öncelikle, öznel deneyimin davranışı anlamayla ilişkili olduğu kabul edilse de pozitif psikologlar davranışın bilimsel olarak anlaşılmasının kendinden yetersiz olduğunu savundular. Öznel deneyime olan özel bir odağın teorileri değerlendirmede zorluklara neden olduğu bilinse de (önceden açıklandığı gibi), insan deneyimiyle ilgili uğraşılan her şeyin 'psikolojinin' bir kısmı olduğuyla (kristaller, aromaterapi ve bunun gibi) ilgili bir kapıyı açtı. Bu bağlamda, bilimsel bir sorgulamaya bağlı olan Carl Rogers'a rağmen, hümanistik psikoloji, teorilerinin altında yatan deneysel bir temel oluşturmada başarısız olduğu için eleştirildi. Bu yüzden, pozitif psikoloji mutluluk gibi konuları anlamada, öznel deneyim raporlarının yanı sıra niceliksel çalışmaların da önemli olduğunu savundu (Myers 2000 bakınız).

Bu olası metodolojik farklılıktan ayrı olarak, pozitif psikoloji, hümanistik geleneğin göz ardı ettiği iki ilgi alanını da kapsar. Biri kişilik *özellikleridir* -birçok durumda davranışı etkileyen bireyin kalıcı karakteristikleri (bk. Vaillant 2000). Diğer kaygıysa davranışın sosyal şartlarıdır- bunlar toplulukların, enstitülerin ve kültürlerin deneyim ve büyüme üzerindeki etkisini anlama ve kişilerin iyilik hâlini beslemek için nasıl seçici biçimde sosyal ortamlarıyla etkileştiğidir (bk. Massimini ve Delle Fave 2000). Her iki alan, temel hümanistik varsayımlarla ilişkili nedenlerle, hümanistik psikologlar tarafından geleneksel bir biçimde göz ardı edilmiştir. Kişilik özellikleri çalışmalarının uzun bir geçmişi olsa da (bk. Bölüm 7), hümanistler ölçüm araçlarını insan deneyimlerini kategorize ettiği ve nesneleştirdiği için reddetmişlerdir. Bunun sonucunda, hümanistler davranışı anlamada kişilik özelliklerini açıklama mekanizması olarak kullanmayla gelenelsel olarak ilgilenmemektedirler. Pozitif psikologlar kişilik özelliklerinin, insanları 'sınıflandırdığı' için; özelliklerini ve kişilerin yaşam fonksiyonlarını ve tatminlerini geliştirme kazancı sağlayan **karakter güçlülüklerini** incelemek yerine açıklayıcı mekanizma olarak kullanılmasının yanlış bir kullanım olacağına dair kaygıyı paylaşırlar. Karakter güçlülükleri birçok kültürde değer kazanan kişilik özellikleridir (Gillham ve ark., 2011).

karakter güçlülükleri birçok kültürde değer gören kişilik özellikleri

Meslektaşlarıyla beraber, Peterson ve Seligman karakter güçlülüklerini sınıflandıran *Values in Action (VIA) [Davranıştaki Değerler]* adında bir sistem geliştirdiler. Burada yer alan kişilik nitelikleri yalnızca kültürler boyunca ve değişik zaman dilimlerinde değerli görülenleri içerdi. Bu sınıflandırma sistemi 'temel değerler' adı verilen altı kategoriden oluşur ve her kategori çeşitli karakter güçlülüklerini içerir (Kutu 6.6'ya bakınız).

Kutu 6.6 Davranıştaki değerler sınıflandırma sistemi

1. Bilgelik ve bilginin güçlülüğü. Bu güçlülükler hem bilgi elde edebilme becerisi hem de bu bilgileri yararlı şekilde kullanma becerisine işaret eder (örneğin, yaratıcılık, merak, öğrenme sevgisi, açık görüşlü ve perspektif sahibi olma).
2. Cesaretin güçlülüğü. Cesaretin güçlülüğü karşıtlık ve içsel dışsal engeller karşısında hedeflere ulaşmak için gereken niteliklere işaret eder (örneğin, dürüstlük/otantiklik/entegre olmak, cesur olmak, ısrarcı olmak, canlılık/zindelik).
3. İnsanlığın güçlülüğü. Sosyal ortamlardaki diğer insanlarla bağlı olma kapasitesine işaret eder (örneğin, kibarlık, sevgi, sosyal zekâ).
4. Adaletin güçlülüğü. Adaletin güçlülüğü bir bireyin grupla ya da toplulukla ilişki kurma yoludur (örneğin, adil olma, liderlik, grup çalışması).
5. Ölçülü olmanın güçlülüğü. Aşırı durumlara kişinin verdiği tepkiyi engelleyen becerilerinin güçlülüğüdür (örneğin, affetme/acıma, ar/tevazu, ihtiyatlı olma, kendini regüle etme/düzenleme becerisi).
6. Kendini aşmanın güçlülüğü. Kendini aşmanın güçlülüğü kişilerin hayatta anlam bulma ve kendimizden daha büyük bir şeye bağlı olma konusunda yardım eden özelliklerdir (örneğin, güzellik ve mükemmelliğin takdir edilmesi, şükran, umut, espri, dindarlık/spiritüel olma).

Kendi karakter güçlülüklerinizi VIA testini online olarak www.viacharacter.org adresinden alarak bulabilirsiniz.

VIA anketi ilk online olarak İngiltere'deki 17056 kişiye uygulanmıştır ve sonuçlar kadınların erkeklere göre daha çok güçlülük skoru aldığını belirtirken, 5 güçlülükten 4'ünün her iki cins tarafından paylaşıldığını göstermiştir. Bu güçlülükler adil olma, merak, açık fikirli olma ve öğrenme sevgisidir (Linlet ve ark., 2007). Hemen hemen tüm karakter güçlülükleri yaşam doyumuyla olumlu ilişkili bulunmuştur ve birçok güçlülüğün okulda daha çok keyif alma ve yüksek not almayla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Lounsbury ve ark., 2009). Linley ve arkadaşları (2010) ayrıca lise öğrencilerinin güçlülüklerini kullanmalarının amaçlarına ulaşmada ilerlemeyle sonuçlandığını bulmuştur. Ayrıca, birçok çalışma kişilerin şükran ve affetme gibi karakter güçlülükleri ve yaşamlarındaki hedeflerini gerçekleştirmedeki olumlu katkısını incelemiştir (örneğin, Hill ve Allemand 2010; Lambert ve ark. 2009; Rangganadhan ve Todorow 2010). Aynı biçimde, ABD ve İsviçre'de yapılan kültürler arası bir çalışma her iki ülkede de yaşamak

için gereken umut ve canlılık gibi özelliklerin yaşam doyumu ve anlam hissiyle güçlü bir biçimde ilişkili olduğunu bulmuştur (Peterson ve ark. 2007).

Hümanistik teorisyenler Rogers, Maslow ve Frankl, pozitif psikologların kişilerin karakter güçlülüklerini kullanıp yaşam doyumlarını artırarak insanlara yardım etmeleriyle ilgilenmiş olabilirler. İnsanları karakter güçlülükleri konusunda bilgilendirmek yaşam doyumlarını artırma ve lise, üniversite öğrencilerinde öğrenme sevgisini besleme konularında oldukça etkili bulunmuştur (Macaskill ve Denovan 2011; Rust ve ark. 2009). Birçok okul ve iş yeri günümüzde öğrencilerin, yöneticilerin ve çalışanların **duygusal zekâsını** artırmada programlar ve çalıştaylar yapmışlardır. Daniel Goleman (1995) tarafından belirlenen duygusal zekâ kavramı kişisel ve sosyal yapısal durumlarda anlama, regüle etme/düzenleme ve duyguları kullanma becerisidir. Açık fikirli olma, dürüst olma, perspektif sahibi olma, adil olma, kendini regüle edebilme/düzenleme sosyal zekâ gibi karakter güçlülüklerini içerir. Nelis ve ark. (2009) 10 saatlik duygusal zekâ eğitimi alan katılımcılarla bu eğitimleri almayan kişileri karşılaştırdıkları kontrollü bir deney düzenlemişlerdir. Bu eğitimi alan kişilerin duygu tanımlama ve duygu yönetme becerilerinde anlamlı bir ilerleme gösterdikleri ve etkilerinin altı aylık takipte devam ettiği görüldü. (İlginç bir biçimde, araştırmacılar eğitimleriyle günlük işlevselliklerinin gelişip gelişmediği konusunu ya da yaşam doyumlarının artıp artmadığını sormamışlardır. Hümanistik teorisyenler katılımcıların öznel deneyimlerinin önemli bir faktör olduğunu düşünürler!)

duygusal zekâ kişilikteki ve sosyal yapısal yollardaki duyguları anlama, düzenleme, kullanma becerisi

Hümanistler tarafından gözden kaçırılan ve pozitif psikolojiyi ilgilendiren ikinci bir alan sosyal bağlamdır. Sosyal bağlamla ilişkili olması açısından, Rogers ve Maslow belirli çevrelerin ihtiyaçlarımızı karşılama becerilerimizi etkilerini kabul etse de sosyal grup ilginin odağı değildir. Ayrıca uzun vadede, hümanistler kültürün, sağlıklı gelişimi tanımlamada (ve muhtemelen anlamada) ilgisiz olduğunu görmüşlerdir. (Önceden tartışıldığı gibi, evrensellik varsayımı eleştirilse de bu konu hâlâ çözülmemiştir.) Ancak pozitif psikoloji araştırmaları sosyal yaşamlarımızın yaşam doyumumuz üzerinde etkisi olduğu kanıtlamıştır. Kendilerini mutlu olarak tanımlayan kişiler kendilerinin başkalarıyla ilişkilerinin doyurucu olduğunu söylemişlerdir (Harker ve Keltner 2001; Murray 2005). Yalnız bunun korelasyonel olduğunu, bu yüzden mutlu olmanın insanlarla iyi ilişkiler kurmaya ya da iyi ilişkiler kurmanın insanları mutlu etmeye yönelttiği ya da üçüncü bir faktörün örneğin iyimserliğin hem iyi ilişkilere hem de mutluluğa neden olduğunu bilemeyiz.

Mutluluğun doğası

Pozitif psikolojinin doğasını örneklemeye, çeşitli araştırma konuları incelenerek yardım edilebilir. Bir odak sosyal psikolog David Myers tarafından incelenen ve *American Psychologist* dergisinin ilk sayısında görülen mutluluğun doğasıdır (Myers 2000). Mutluluğun doğasına ve onunla ilişkili üç faktöre (kişiler arası ilişkiler, inanç ve varlık) öncelikle anket verileriyle kişilerin anekdotlarını serpiştirerek baktı. Veriler, uzun vadede varlığın mutluluğu ne bireylerde (örneğin en zengin 100 Amerikalı) ne de uluslarda (uluslararası karşılaştırmalar ve tek ülkelerin boylamsal çalışmalarında) etkilediğini buldu. Aksine, inanç ve ilişkiler kişilerin ne kadar mutlu olduklarını söylemede anlamlı bir etkiye sahip görüldü. (İlişkilerin değeri pozitif psikolojide önemli bir temadır. Myers bunu 'ait olma ihtiyacı'nın bir kısmı olarak görerek önceden değindiğimiz Maslow'u tekrarlamıştır.)

Sonraki çalışmalar Myers'in sonuçlarını desteklemiştir (Kesebir ve Diener 2008; Lucas ve Dyrenforth 2006) ancak para ve mutluluk arasındaki ilişki Myers'in düşündüğünden daha karmaşıktır. Zengin insanlar fakirlerden daha mutlu olmayabilirler ancak insanların neden parayı istedikleri, paranın kendilerine ne kadar mutluluk getireceği konusunda önemli bir faktördür. Gardarsdóttir ve arkadaşları (2009), ihtiyaçlarını değil istediklerini almak için parayı arzulayan kişilerin materyallerden yalnızca kısa vadeli haz aldıklarını ancak paranın başarılı olma sembolü olduğu ve değer gördüğü kişilerde bu hazzın daha uzun süre devam ettiğini buldular. Örneğin, maaşında artış alan işçi, bu maaşla geçen yılki arabasını bu yılki lüks bir arabayla değiştirebildiğinde bir süre mutlu olabilir. Ancak işçi, aynı maaş zammını alıp bunu kariyerinde bir başarı ve işvereninin kendi çalışmasını ve iyi işini takdir etmesi olarak algıladığında, daha uzun süre mutlu olabilir.

Gardarsdóttir ve arkadaşlarının verisi Biswas Diener'in (2008) incelemesinin sonuçlarıyla tutarlıdır: Materyalist lüks malzemelerinden uzak kalmayı seçen ve basit bir hayat yaşamayı seçen insanlar materyalist olmayan yaşamlarıyla daha yüksek mutluluk rapor etmişlerdir.

Yani birinin parayla mutlu olup olmayacağını belirlemek için, onlara paranın kendileri için ne demek olduğunu sormamız gerekir: Lüks malzemeleri almak ya da kendilik değerinin onaylanması ya da bambaşka bir şey. Tabii ki, onlara 'mutluluğun' da ne demek olduğunu sormamız gerekir. Final analizinde, hâlen, hümanizmdeki fenomenolojik yaklaşım hâlâ gerekmektedir.

Bazı kişilik özelliklerinin mutlulukla olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur, örneğin daha önceden gördüğümüz gibi, Peterson ve Seligman (2004) tarafından önerilen karakter güçlülükleri yaşam doyumuyla ilişkilidir. Ayrıca, Kesebir ve Diener'in (2008) incelemesi dışa dönük olma kişilik özelliğinin, iyimser olma ve umutlu olma gibi mutluluğa anlamlı katkıları olduğuna dair kanıt sunmaktadır (Ho ve ark. 2010). Mutluluğu inceleyen çalışmaların incelemesinde, Oishi ve Koo (2008), daha az mutlu insanlara göre genel olarak mutlu olan insanların işte daha başarılı olduklarını ve daha fazla maaş kazandıklarını belirtmişlerdir. Sosyal olarak evliliklerinden daha çok doyum aldıkları ve diğerleriyle daha fazla ve daha iyi ilişkileri olduğu rapor edilmiştir. Bu kişiler anlaşmazlıkları çözerken daha iş birlikçi bir stil kullanmaya yatkındırlar ve duygularını karşılarındakilere daha çok ifade ederler. Şaşırtıcı olmayacak biçimde, başkalarından aldıkları sosyal destek daha fazladır. Fiziksel olarak, daha sağlıklı yaşam stilleri olduğu için, mutlu insanlar daha sağlıklıdırlar ve daha uzun yaşarlar. Ancak Oishi ve arkadaşları (2009) uluslararası olarak uyguladıkları çok sayıda anket verisini incelemişlerdir ve fenomenolojinin kritik rolünün bir diğer yansıması olarak, mutluluk seviyesinin ve çeşitli yaşam olaylarının hâlâ büyük ölçüde kişinin kendi değerlerine ve seçimlerine bağlı olduğunu bulmuşlardır.

Bir diğer örnek, pozitif psikolojideki makale açılışına eş yazarlık yapan Mihaly Csikszentmihalyi'nin (İngilizce'de cheek-SENTme-high olarak okunabilir) çalışmasıyla ilgilidir. Csikszentmihalyi kişinin görevi zorlu ve riskli olsa da görevinde oldukça ilgili olduğunda yaşadığı olumlu bir öznel durum olan **akış** olarak adlandırdığı araştırmasıyla bilinir (Csikszentmihalyi 1990). Örneğin, müzisyenler, satranç oyuncuları, cerrahlar hatta kaya tırmanışçıları bu durumu yaşadıklarını rapor etmişlerdir. İlginç bir biçimde, çeşitli çalışmalar akış durumlarının varlığını onaylar ve bu durumları etkileyen değişkenleri belirlerken (örneğin dikkat etmek ve net hedefler belirlemek), bu kavram deneysel olarak belirlenmiştir, nesnel olarak değil. Bir çalışmada, Csikszentmihalyi, ergenlerde akışa (ve zıttı olan sıkılmaya) bakmıştır (Hunter ve Csikszentmihalyi 2003). Hunter ve Csikszentmihalyi'nin belirttiği gibi, batılı ülkelerdeki artan zenginlik birçok insanın yaşamlarının temeli için gerekenleri kolaylıkla elde etmelerini ve yüksek ihtiyaçları için kapılarını açık tutmalarını sağlar (Maslow'un hiyerarşisine bakınız). Maalesef, akışın pozitif deneyimlerini bulmak yerine, birçok ergen özellikle okulda sıkılmayı deneyimliyor. Bunu araştırmak için, araştırmacılar kişilerin gelişigüzel aralıklarla birçok gün kendi modlarını öz değerlendirme yaptıkları 'deneysel örneklem metodu' adını verdikleri tekniği kullandılar. Sonuçlar nispeten yüksek seviyede akış sergileyen ergenlerin yüksek öz güven göstermeye yatkın olduklarını ve gelecekleriyle ilgili iyimser olduklarını göstermiştir. Akışla ilgili daha yeni bir inceleme ergenlerde internet kullanımını çalışmıştır (Zhao ve ark. 2011). Birçok genç uzun saatlerini internette geçirmektedir ve onlar akışı deneyimliyor olabilirler (örneğin, sıklıkla zamanı takip edemiyorlar ve yemek yemek için zorlukla ara veriyorlar). Neden ergenler internette sörf yapmak için bu kadar zaman ayırıyorlar? En belirgin yanıt eğlenceli olmasıdır ancak Zhao ve arkadaşları daha fazla motivasyon olabileceğini hipotez ettiler. Yaklaşık 3500 Çinli öğrenciye verilen anketlerden, birçok ergenin internette sörf yaparken akış deneyimlediklerini, keyif almanın net bir motivasyon olmasına rağmen, daha önemli bir motivasyonun merak olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmaların korelasyonel doğası sebebiyle, sonuçların sebebiyle ilgili net olunamaz. (Yukarıda belirtildiği gibi, pozitif psikolojinin hedeflerinden biri hümanistik araştırmaların doğurduğu sınırlılıklardan kurtulmak için sebebe değinebilecekleri metodolojiler geliştirmektir). İlginç bir biçimde, akışla ilgili ölçümlerin öznel doğası hümanistik bağlamla -hümanistik araştırmacılar Hunter ve Csikszentmihalyi'yle Zhao ve arkadaşlarının yaptıkları gibi, bireyler arasında veriyi ortalamaktan kaçınsalar da- alakasız olmaz.

akış ilgi duyulan ve meydan okunan görevlerle uğraşmayla ilişkili pozitif/olumlu bir öznel deneyim.

Şaşırtıcı olmayacak biçimde, hümanist psikologların pozitif psikolojiye hevesli bir ilgileri vardır ve tüm reaksiyonları olumlu değildir. İlk *American Psychologist* sayısı ortaya çıktığında, çeşitli psikologlar pozitif psikolojinin hümanistik psikolojinin etkisine ve başarılarına çok az önem verildiğini söylediler (Bohart ve Greening 2001; McLafferty ve Kirylo 2001) ve hümanistik geleneğin pozitif psikolojinin temelini oluşturmada büyük bir yeri olduğunu belirttiler (Resnick ve ark 2001; Strümpfer 2005). Ayrıca, Seligman ve Csikszentmihalyi'nin iddialarının aksine, hümanistik psikolojinin deneysel, niceliksel araştırma üretebildiğini savunan makaleler göründü (Deci ve Ryan 2000; Sheldon ve Kasser 2001; Taylor 2001). Ancak bunun sonucunda, her iki tarafın da ürettiği ciltler tarafından bir sayıya karar verilemedi. Fakat ilişki ilerledikçe, pozitif psikolojiyle hümanistik psikolojinin ortak noktaları olduğu netleşti ve süregelen aktiviteler Seligman'ın yaptığı taraf tutmanın yeni psikolojik çer-

çevede birlik olmasına yönlendirdi (Hadad 2012; Peterson 2006; Seligman 2002; Snyder ve Lopez 2002, 2006 tarafından yazılan kitaplara bakınız).

Bu bağlamda, pozitif psikolojinin insan gelişimini beslemedeki öneminin psikologlardaki farkındalığını artırarak, hümanistik rönesansı tetikleme potansiyeli vardır. Aslında pozitif psikoloji hâlen çocukluk dönemindedir ancak şu an büyüyor gibi görünmektedir. Örneğin, ABD'de 2000'de bu alanla ilgili herhangi bir lisans dersi yoktu. 2003'teyse 100'den fazlaydı (Murray 2003). The British Psychological Society'nin yayını olan *The Psychologist*, Mart 2003'te özel bir sayısını pozitif psikolojiye adayarak bu alanla ilgili süregelen ilgiyi yansıtmıştır. Günümüzde, APA 17. Bölümünde pozitif psikoloji kısmına sahiptir ve bu alan 2006 yılında basılmaya başlayan *The Journal of Positive Psychology* adındaki kendi dergisini geliştirmiştir. Diğer dergiler örneğin *The Journal of Happiness Studies* pozitif psikolojiyle ilgili makaleler oluşturur ve günümüzde diğer birçok pozitif psikoloji makalesi psikolojiyle ilişkili hemen hemen tüm dergilerde bulunabilir. The International Positive Psychology Association [Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği] 2007 yılında kurulmuştur ve şu an 70 ülkeden 3000 civarında üyesi vardır. Bu dernek 2009 yılındaki yaklaşık 1500 kişinin katıldığı ilk World Congress of Positive Psychology [Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi] tarafından sponsor edilmiştir. İkinci Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi Temmuz 2011'de benzer bir katılımla gerçekleşmiştir. Günümüzde, pozitif psikoloji programları; bu alana büyüyen bir ilgiyle, geliştirilmiş yeni uygulamalarla ve etkinliklerinin test edilmesiyle, okullarda, iş yerlerinde, lise ve üniversitelerde, bireysel psikoterapilerde kullanılmaktadır.

Hümanistik psikoloji ve pozitif psikolojinin bir uygulaması olarak rehberlik

'Terapiye ihtiyacım yok! Yalnızca başkalarının beni anlamaları için fikirlerimi nasıl ifade edeceğimi öğrenmeye ihtiyacım var.', 'Yalnızca hangi kariyeri seçmem gerektiğine karar veremiyorum.' Bunlar insanların hayatlarında yüzleştikleri problemlerin iki örneğidir - geleneksel 'anormal psikolojisi' alanına uyum sağlayamayan ancak kişilerin hem kişisel hem de profesyonel hayatlarını etkileyen problemler. Terapi değilse, bu gibi problem alanlarında yardım almak için nereye gitmemiz gerekir? Sıklıkla, insanlar orijinalinde atletlerle eşleşen ancak birçok alanda kullanılan 'rehberliğe' (koçluğa) dönerler. Maalesef, rehberlik için profesyonel standartlar sıklıkla belirsizdir (Seligman 2007), bu durum rehberlik psikologlarının son yıllarda değindikleri ve eğitim enstitülerini düzenleme ve akredite etmeyle çare bulmaya çalıştıkları bir problemdir (Grant 2006; Olson 2007; Whybrow ve Palmer 2006). Pozitif psikolojinin ilerleyişi, yaşam kalitesini geliştirmeye olan vurgusu rehberlik psikolojisine doğal bir bağlantı sağlamıştır. Bunun sonucunda, hem British Psychological Society [İngiliz Psikoloji Topluluğu] hem de Australian Psychological Society [Avustralya Psikoloji Topluluğu] psikolojik prensiplerin rehberliğe uygulanmasına ayrılmış alt gruplar oluşturdular (Australian Psychological Society 2008; British Psychological Society 2008) ve International Society for Coaching Psychology [Uluslararası Rehberlik Psikolojisi Topluluğu] 2008 yılında kuruldu. Bunun yanı sıra, rehberlik alanındaki teori, pratik ve araştırmayla ilgili üç eş düzey dergi *The Coaching Psychologist*, *Coaching: An International Journal of Theory, Research, and Practice* ve *International Coaching Psychology Review* dergileri 2005 yılında yayımlandı. Bu alanla pozitif psikolojinin bağlantıları, onların insan varlığının daha işlevsel olma ve yaşamından daha çok tatmin alma arzusu ve becerisine yaptıkları ortak vurguya dayanır (Linley 2006) ve rehberlik sıklıkla pozitif psikolojinin prensiplerini ve tekniklerini kullanır -örneğin, karakter güçlülüklerinin belirlenmesi (Biswas-Diener 2009; Elston ve Boniwell 2011). Rehberlik ve pozitif psikoloji arasındaki ilişki doğal görülür ve hatta uygulamalı pozitif psikoloji merkezi olan ve rehberlik dergilerinde pozitif psikoloji makaleleriyle görünen Harvard Tıp Okulu'yla Massachusetts'teki bir hastanenin birleşmesiyle oluşmuş McLean Hastanesi'ndeki Institute of Coaching [Rehberlik Enstitüsü] (www.instituteofcoaching.org) gibi büyüyen sayıdaki enstitü bağlantılarıyla yansıtılan durumlardaki gibi birçok durumda aşikârdır (örneğin, Linley ve ark. 2010).

Rehberlik yapanlar tarafından kullanılan teknikler kişinin hedeflerine ve ihtiyaçlarına dayanarak çeşitli kaynaklardan gelir ve rehberlik psikolojisi özel olarak hümanistik yaklaşıma kendi oryantasyonu ve diğer teorik destekleri sebebiyle itimat eder (Linder-Pelz ve Hall 2007; Stelter 2007). Filozofik olarak, rehberlik '...insanların içsel olarak yaratıcı olmaya, tatmin edici olmaya ve yaşamanın en uygun şekillerini bulmaya motive olduğunu söyleyen...' kişi odaklı bir yaklaşımı içerir (Joseph 2005, s. 3). Bu Carl Rogers tarafından tartışılan kendini gerçekleştirme cümlesidir (Joseph 2006). Kendini belirleme hakkı olan birey, rehberiyle birlikte belirli hedefler ortaya koyar ve rehberi kişinin bu hedeflere ulaşmasını uygulayabileceği açık planlar formule eder. Rehber, kişinin durumu anlama çerçevesini kavraması için çabalar (fenomenolojik çerçeve) ve arzu edilen sonu elde edebilmesi için ne gibi ihtiyaçlarını karşılanması gerektiğini netleştirmek için yardım eder. Rehberlikteki temel hümanistik varsayımlar, kişinin büyümeye ve gelişmeye yetenekli oldukları, rehberin rolünün tavsiye vermek ya da yorumlamak olmadığı ancak bireylerin kendilerinin netlik ve yanıtlarını bulmalarına yardımcı olmaktır. (*Günümüzde dünya: Proje yönetiminde*

Günümüz dünyası: Proje yönetiminde rehberlik

Çalışan dünyada, proje yöneticilerinin iki önemli görevi vardır: İlki, projenin teknik bölümlerini örneğin bütçeyi, zamanlamayı, sonuçları gözlemlemeyi yönetmektir ve ikincisi proje çalışanlarını başarılı bir sonuca ulaşmaları için motive etmektir (Neuhauser 2007). Bu durum açık bir biçimde talepkârdır ve birçok kişi çeşitli alanları yönetmede uzmanlığı olmadığını hisseder. Özellikle, güçlü teknik yetenekleri olan birçok kişi ikinci görevi, insanları yönetmeyi kaygılarının kaynağı olarak görür. Rehberlik psikolojisi bu kişilerin ihtiyaçları olan becerileri geliştirmelerinde oldukça etkin olarak kullanılır. Norwegian School of Management'tan Berg ve Karlsen (2007), başarılı rehberliğin geçeceği basamakları, bu basamakların esnek olması gerektiğini ve rehberlik edilen kişinin ihtiyaçlarına ve arzularına göre belirli tekniklerin adapte edilmesi gerektiğini not ederek, genel bir model geliştirmişlerdir.

İlk basamak rehber (Dr C. olarak adlandıralım) ve rehberlik yapılan kişi (Martha olsun) arasında güven oluşturmaktır. Bu rehberin, rehberlik edilen kişiyi saygı ve açıklıkla dinlemesini kapsar. Dr C.'yle Martha projede başarının ne anlama geldiğini, var olan potansiyel güçlükleri ve Martha'nın kendisinden emin olmadığı alanları dürüstçe konuşmalıdır.

İkinci aşama 'teşhistir', yani, rehberlik yapılan kişinin yüzleştiği durumları açığa çıkarmak ve bu durumdaki güçlülüklerini ve zayıflıklarını belirlemek. Örneğin, Dr C. Martha'nın nasıl düşündüğünü ve davrandığını anlaması için konuşmaya devam etmelidir. Bu Dr C.'nin Martha'nın alışılmış işlevselliğinin çerçevesini oluşturmasını sağlar ve Martha'nın kendisiyle ilgili içgörü kazanmasına izin verir.

Üçüncü aşama olan hedefleri belirlemede, rehberlik yapılan kişinin elde etmek istediği sonuçları rehber ile o kişi inceler. Dr C.'yle Martha iki geniş alanı konuşacaklar: İlk olarak, Martha'nın kendisinde yapmak istediği değişiklikler örneğin başkalarına sorumluluk vermede daha iyi olmak ya da anlaşmazlıkları çözmede daha etkili olmak; ikinci olarak, Martha'nın projeden görmek istediği en son sonuçlar örneğin daha büyük kar alanları ya da müşteri memnuniyeti. Değişim zordur ve çok büyük bir değişiklik gerçek dışı olabilir. Dr C.'nin işinin bir bölümü de Martha'nın elde etmeyi amaçladığı hedeflerinin gerçekçi ve ulaşılabilir olduğundan emin olmaktır.

Dördüncü aşama modelin en zor ancak en esnek kısmıdır. Bu aşama rehberlik yapılan kişinin yapmak istediği değişimleri uygulamayı planlamayı içerir. Dr C. ve Martha bu değişimleri, örneğin sorumluluk dağıtmayı etkin bir şekilde nasıl yapabileceğini tartışırlar. Dr C. Martha'nın davranışlarını gözlemler, değişiklikleri uygulaması ve engelleri aşması konusunda zorlarken, bu sürecin başarılı olacağı inancına onu gerçekçi bir şekilde teşvik eder.

Son aşama takip etme ve geri bildirimdir. Rehber, rehberlik yapılan kişiyi gözlemlemeye devam etmelidir, kişinin değişimleri gerçekleştirmede ne kadar başarılı olduğunu ve projenin ne kadar başarılı olduğunu belirlemelidir. Dr C. rehberliğin ne kadar başarılı olduğunu belirlemek için sadece Martha'yla değil proje takımının üyeleriyle de konuşabilir. Dr C. Martha'nın yaptığı değişimlerle ilgili geri bildirim verecek ve gelecekte daha çok çalışması gereken alanları belirleyecektir. Ancak daha fazla değişiklik yapmak isteyip istemediğine karar vermek Martha'ya bağlıdır.

Eğer rehberlik başarılı olduysa, rehberlik yapılan kişi işte daha az stres, gelecek projelerle baş etme becerisinde daha fazla güven ve genel bir yetkinlik algısı hisseder. Berg ve Karlsen tarafından belirlenen basamaklar kolay görünebilir ancak genel olarak başarılı rehberlerin akredite edilmiş enstitülerde iyi eğitim aldıkları belirtilmelidir. Rehber olmaya yol açan bir iş oldukça ödüllendiricidir ancak kolay değildir, ayrıca uygun eğitimi olmayanlar tarafından denenmemelidir.

rehberlik konusunu rehberliğin nasıl yapıldığı örneği olarak inceleyin.) Joseph (2006) Carl Rogers'ın yaptığı terapinin çoğunlukla rehberlik olduğunu iddia etmiştir! Pozitif psikolojinin bilimselliğe yaptığı vurguyu elde tutarak, odak çoğunlukla davranışçı ve bilimsel tekniklerdir ancak altta yatan hümanistik felsefeye dokunulmamıştır.

Günümüzde, rehberlik psikolojisi erken dönemindedir ve pozitif psikolojinin rehberlik psikolojisinden ya da rehberlik psikolojisinin pozitif psikolojiden ne ölçüde faydalandığı henüz görülmemiştir. Ancak 'yaşam deneyiminin gelişimine, iş performansına ve iyilik hâline odaklanan davranış bilimlerine sistematik bir uygulama olduğunu' (British Psychological Society 2008) vurgulayan rehberlik psikolojisinin pozitif psikoloji ve hümanistik gelenekle doğal

olarak uyumlu olduğunu söylemek adilce olur. Tahminen, hümanistik psikolojinin kurucularının kendi görüşlerinin yirmi birinci yüzyılda çok etkili olmalarını görmeleri onları memnun ederdi.

Kendiniz deneyin

Sizi ne mutlu eder? Bir şeyi almak ya da yapmak için hiç dört gözle bekleyip ve en sonunda elde ettiğinizde daha mutlu olmadığınız oldu mu? Sizi neyin mutlu ettiğini keşfetmek için bir yol haftalık mod durumunuzun özellikle ne zaman mutlu hissettiğinizin kaydını tutmaktır. Sizce mutluluğu ne zaman bulacaksınız? Örneğin, sizce çocuklarınızla ya da evcil hayvanlarınızla oynamak mutlulukla sonuçlanır mı? Ya da sonunda bir dönem ödevini bitirmek sizi mutlu eder mi? Bir hafta sonra, mutlu hissettiğiniz durumların öngörülenizle uyuştu mu inceleyin. Sizi nelerin mutlu ettiğini düşünürken, deneyiminizi pozitif psikolojinin mutluluk üzerine araştırmalarıyla ilişkilendirebiliyor musunuz?

Sonuç

Hümanistik yaklaşım tüm (adının önerdiği gibi) insani terimlerle davranışı anlamayı yani birey tarafından nasıl deneyimlendiğini arayan bir dizi teorisyen ve teoriyi kapsar. Davranış insan deneyiminin yalnızca bir yönüdür ve hümanistler insan deneyimini yalnızca bireyin ona verdiği anlamla anlayabileceklerine inanırlar. Çoğunlukla fenomenolojik bakış açısı olarak ifade edilen öznel deneyime yapılan bu vurgu, hümanistik yaklaşımı, objektif gözlemlere vurgu yaparak öznelliği ortadan kaldırmayı çalışan diğer psikoloji yaklaşımlarından ayırır. Ancak Carl Rogers gibi hümanistler bu ayrımın gerçeklikten daha görünür olduğunu ve insanlarla *herhangi* bir gözlemin öznellikten bağımsız olmasının mümkün olup olmadığını sorgular.

Hümanistik yaklaşımı geleneksel bilimsel kriterlerle değerlendirmek kendi fenomenolojik vurgusu sebebiyle zordur. Bu teorileri desteklemek için kullanılan kanıtın kaynakları hemen hemen tamamen *korelasyoneldir* (vaka tarihçeleri ve röportajlar), korelasyon (deneylerin aksine) *yanlışlanabilir* öngörüler üretmez. Hümanistik teorisyenler öngörünün davranışı anlamada nihayetinde alakasız olduğunu savunurken, öngörü olmadan, teorinin değerlendirilmesi oldukça zor olur. Birçok psikolog için, asıl konu *doğruluktur* (model gerçekliğe ne kadar uyumludur?) -ancak değerlendirmeler öznel kararlara dayandığında bunu belirlemek zordur. Ancak kişisel öncelikler genel bir fikir birliğini yansıttığında bilim insanları kişisel değerlendirmelere güvenirler. Bu bağlamda, hümanistik teorileri destekleyen bir zemin vardır -örneğin, Rogers'la Maslow arasında birçok anlaşma noktası görülebilir. Ancak teoriler arasında farklılıklar olduğunda, hangi teorinin (eğer varsa) gerçekten doğru olduğunu anlamak zordur. (Gördüğümüz gibi, test etmedeki eksiklik psikodinamik teorilerin de bir kaygısıdır ve bireysel teorilerin değeriyle ilgili benzer bir tartışmayla sonuçlanır.)

Yine de hümanistik kavramlar psikoloji üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir ve aslında bilimin onlar olmadan nasıl ilerleyeceğini görmek oldukça zordur. Bunun net örneklerinden biri fenomenolojik yaklaşım üzerindeki hümanistik ısrardır. Teknoloji zihinleri okuma noktasına ilerleyemedi bu yüzden insanların kendileri ve çevreleri hakkında ne hissettiklerini çalışmak için, onlara ne deneyimlediklerini sormak zorundayız -yani fenomenolojik bir metodoloji kullanmak zorundayız. Bunu günümüz çalışmalarında ve birçok durumda kullananların (özellikle bilişsel araştırmalar) sonuçları diğer hümanistik kavramların destekçisidir.

Ancak hümanistik yaklaşımın içinde daha fazla ilgilenilmesi gereken çeşitli alanlar vardır. Bir soru kültürler arası geçerliliktir, benlik tanımı ve ayrıca insan gelişimi ile ilgili değerleri tartışırken ortaya çıkar. Belirtildiği gibi, hümanistik teorilerin vurguladığı bireysel versiyonlar yerine, bazı kültürler kolektif benlik algısını destekler. Bu durum hümanistik kavramların ön yargılı olduğu ya da kolektivist kültürlerin yapay bir biçimde bireyi kısıtladığı anlamına mı gelir? Ve evrensel olan değerler seti var mıdır? Hem Rogers hem Maslow sağlıklı insanlar için belirli bir değerler seti olduğunu önerdiler ancak Frankl bu görüşü reddetti. Doğuştan gelen değerler kavramı desteklense bile, E. O. Wilson'ın yaptığı gibi, bunların neler olduğunu belirlemek kolay değildir (Robinson 1979).

Kültür sağlıklı gelişimin doğasını tanımlamayla ilişkili olabilir. Victor Frankl 'her dönemin kendine özgü kolektif nevrozları vardır ve her dönem bunu aşmak için kendi psikoterapisine ihtiyaç duyar' diyerek yorum yapmıştır (Frankl 1992, s. 131). Ayrıca, toplumlardaki laiklikte olan artışın yardım alma kaynağını değiştirdiğini önermiştir:

'Günümüzde psikiyatriste başvuran bazı kişiler geçmişte papaz, rahip ya da hahamı görürlerdi' (s. 119). Tutumların ve beklentilerin değiştiği nosyonu bir klinik psikolog olan Perry London tarafından yinelenmiştir (London 1974). London, kendisini kötü hisseden kişiye Freud'un hasta dediğini (örneğin belirli bir problemden muzdarip kişi) ancak hümanistler için kişinin iyi hissetmemesinin yeterli olduğunu demiştir (örneğin, potansiyelinin tamamına ulaşamama). Bu anlayış bir artmayı ya da kültürel bir değişimi yansıtmasına rağmen net değildir. İronik bir biçimde, pozitif psikolojiyi hümanistik yaklaşıma bir alternatif olarak görmek teşvik edilse de Martin Seligman hümanistik olmayan yaklaşımların sağlık yerine patolojiye odaklanmalarının yeniden başlamasını detaylandırmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). (Bu noktada teoriyle kültürün ilişkisini tamamen tartışmak imkânsız olsa da bu konu Bölüm 10'da tekrarlanacaktır.)

Hem varsayımları hem de teorilerinin içerikleri sebebiyle, hümanistik yaklaşım psikolojinin alanını genişletmiştir ve yeni bir ilgi ve araştırma alanı sağlamıştır. İnsanların yaşamlarındaki anlamın önemini vurgulayarak, diğer yaklaşımlara bu gibi sorulara yanıt sağlamaları konusunda meydan okumuşlardır. Kendinin farkında olma kapasitesi, varlığımızı yansıtabilmemiz ve hatta varlığımızın sonunu hayal etmemiz; öğrenme kapasitemiz ya da duygularımızı hissetmemiz gibi insan yaşamının bir parçasıdır. Güncel hümanistik teoriler tarafından verilen yanıtlar eksik ve hatta yanlış olabilir ancak insan deneyimindeki anlamın rolü anlaşılana kadar, psikoloji bu konuyu araştırmayı kısıtlamamalıdır.

Hepsini bir araya getirirsek - Hümanistik yaklaşım

Rogers'e göre Sam'in kaygıları ve kendisine ait negatif düşünceleri kendisinin bir *uyumsuzluk* içinde -kendisi ve ideal kişiliği arasında bir boşlukta- olduğunu gösterir. Ailesi her ne kadar sevecen ve destekleyici olsa da Sam'in yetişmesi sırasında ailesinin onun adına oluşturduğu yüksek beklenti kendi ideal kişiliğiyle entegre ettiği *değerin koşullarını* doğurdu. Şimdi, evde ve okulda yükselen taleplerle yüz yüze gelmesiyle beraber, kendisinin başarılı ve yetkin oluşu konseptiyle ilgili idealiyle hâlihazırda olan çabaları çarpışmaya başlamıştır. Bunun sonucunda kendi öz değerinin düşmesi ve başarısız olması durumunda başkalarının olumlu kabulünün alıkoyulması korkusu oluşmaktadır.

Bu durumu erteleyerek, Sam uyumsuzluğunu azaltmayı deniyor olabilir çünkü Sam oyalanarak kendindeki uyumsuzluğu azaltmaya çalışıyor olabilir. Çünkü koşullara ait başarısızlığın kabulü ('zaman yetersizliği') ideal kişiliğinden beklentilerini kendi yetersizliği sebebiyle karşılayamamasından daha kolay olacaktır. Maalesef, uyumsuzluğu tüm enerjisini ve isteklerini kurutarak kendisini yorgun ve depresif hissetmesine yol açacaktır. Benzer biçimde, kendisinden hoşlansa da arkadaşı Vanessa'nın peşinde gitmekten uzak durur çünkü Vanessa'nın potansiyel reddi onun çekici ve arzulanan olma idealize kavramlarıyla çelişir. Vanessa'dan gelecek olan bir ret kendisine olan öz güvenini tekrar düşürecektir. Ona çıkma teklif etmeyerek Sam ideal benliğinin darbe almasıyla yüzleşmekten daha az uyumsuz olan 'hiç denemedim' bahanesini kullanabilir.

Problemlerine ve düşük öz değerine rağmen, Sam'in durumu umutsuz değildir. Onun *kendini gerçekleştirme eğilimi* bu zorluklarla ilgili çalışmasına teşvik edebilir ve ailesi *empatinin* ve *koşulsuz olumlu kabulün* kaynağı olabilir. Eğer deneyimlerinden bir içgörü edinebilirse, gerçekçi hedefler ve anlamlı öncelikler belirlemeyi daha kolay bulabilir. Rogers herkesin A notu almak için heveslenmemesi gerektiğini (ya da alamazsa kötü hissetmemesi gerektiğini) ve her romantik teklifin başarıyı kazanmayacağını ancak herkesin *uyumluluk* hissini besleyen seçimleri yapabileceğini söylerdi. Kişisel beklentilerimiz stres algımızda rol aldığı için, daha fazla içgörüyle Sam yüzleştiği zorluklara rağmen, daha az stres, daha fazla kişisel tatmin deneyimleyecektir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, Sam'in *fizyolojik* ve *güvenlik* ihtiyaçları çoğunlukla karşılanmıştır ancak diploma almasıyla ilgili baskı sonunda güvenilir bir iş bulma kaygısıyla ilişkili olabilir. Vanessa'yla bir ilişki yaşayarak daha fazla sevgi istiyor olsa da destekleyen ebeveynleri ve iyi arkadaşları olması *sevgi* ve *ait olma* ihtiyaçlarını karşılıyor olabilir. Sam için en büyük eksiklik *öz güven* ihtiyacı gibi görünmektedir. Yetiştirilme tarzı sebebiyle, ailesinin ona söyledikleri kadarıyla, Sam öz güvenin 'en iyi' olmaktan geldiğini hissetmektedir; başarının sevgi almayla ilişkili olduğunu hissetmesi de muhtemeldir. Şimdi, yüzleştiği artan endişeler, onun beklentilerini karşılayamaması sebebiyle tehlikede olduğu kaygısını artırır. Bunun sonucunda, ihtiyaçlarını karşılamak için daha kolay yollar aramaktadır: Evle ilgili işlerle uğraşarak güvenlik hissini artırmak ve Vanessa'yı düşlese de onunla arkadaş kalıp sevgi ve ait olma hissini artırmak. Maalesef, öz güven zaten deneyimlediği bir ihtiyaç olduğu için, hem zamanını hem de enerjisini bu biçimde bu alana yöneltmesi eksikliğini karşılamayacaktır. Eğer Sam derslerini başarılı bir biçimde tamamlarsa, öz güven ihtiyaçlarının daha fazla karşılandığını fark edebilir.

Eğer olmazsa, ihtiyaçlarını karşılamak için başka rotalar (ve hedefler) araması gerekecektir. Maslow'un belirttiği gibi, başarılı olmak için yüksek standartlar belirleyen bir kültür, öz güven ihtiyaçlarını karşılamayı zorlaştırabilir. Aslında, birçok kişinin eksiklik hissettiğini tüm ihtiyaçlarını karşılamada asla yeterince şanslı olamadıklarını, bu nedenle kendini gerçekleştirme ihtiyacı deneyimlediklerini söyler.

Yukarıdaki analizi ele aldığımızda, hümanistik teorilerin Sam'in problemlerine tek basit bir yanıt önermediklerini hatırlamak önemlidir. Bunun yerine, yaşamda birçok olası patika olduğunu ve sonunda, yalnızca Sam'in kendisi için en iyi seçeneği belirleyeceğini savunurlar.

Bölüm özeti

- *Hümanistik yaklaşım* diğer yaklaşımlardan hem metodolojisini hem de teorisini ayıran iki temel varsayımla karakterizedir: Öznel deneyime olan odak (*fenomenolojik* bakış açısı) ve kişisel seçimin lehine olan *determinizmin* reddi. Hümanistik teorisyenler arasında, *Carl Rogers* ve *Abraham Maslow*'un fikirleri en bilinenleridir.
- Rogers kendimiz hakkında ne hissettiğimizle (benlik) kim olmamız gerektiğiyle ilgili hissettiklerimiz (ideal benlik) arasındaki ilişkiye odaklanan bir model geliştirdi. Her ikisi benzer olarak deneyimlendiğinde, kişi *uyumludur* ya da tamamen *işlevseldir* -ki bu gelişimin amacıdır. Benlikle ideal benlik arasında bir boşluk olduğunda, kişi *uyumsuzluğu* deneyimler.
- Uyumlu olmak kişiye *gelişimin koşullarını (empati, açık olma* ve *koşulsuz olumlu kabul*) sağlayacak kişilere rastlamaya bağlıdır. Uyumsuzluk, başkalarının koşullu olumlu kabulle ifade edilen değerin koşullarını oluşturmalarından kaynaklanır.
- Diğer hümanist teorisyenler gibi, Rogers insan gelişimiyle ilgili iyimserdir. İnsan gelişiminin potansiyelini tanımlarken, *tamamen işleyen insanların* özelliklerini, bu kişilerin sahip olduğunu hissettiği *değerleri* açıklar. Fikirleri danışmanlık ve teoride oldukça etkili olmuştur, teorisi *danışan odaklı terapiyi* oluşturmuştur.
- Abraham Maslow davranışları insanı motive eden ihtiyaçları açısından anlamaya çalışmıştır. Tüm ihtiyaçların benzer olamayacaklarını fark etmek onu basit *güvenlik ihtiyaçlarından kendini gerçekleştirmeyle* karşılanan yaratıcılık ihtiyaçlarına değişen, *ihtiyaçlarının hiyerarşisini* formüle etmeye yönlendirmiştir.
- Diğer ihtiyaçların aksine, kendini gerçekleştirme büyüme arzusuna dayanır bir eksikliğe değil. Maslow *zirve deneyimler* sırasında kişilerin kendini gerçekleştirmeyi deneyimlediklerine inandı. Rogers gibi, Maslow optimal düzeyde insan gelişimini tanımlamaya çalıştı, bunu yaparken, *kendini gerçekleştiren* tarihî kişi örnekleri (hem erkek hem kadın) kullandı.
- Rogers ve Maslow en iyi bilinen hümanistler olsalar da bu yaklaşım *Viktor Frankl*'ın *varoluşçu teorilerini* de içerir. Frankl insan deneyiminin merkezinde *anlam* konusu olduğunu savunur. Rogers ve Maslow'un aksine, belirli değerlerin insan gelişimi için gerekli olduğu görüşünü reddeder.
- Son zamanlarda, Martin Seligman ve diğerleri *pozitif psikolojinin* oluşmasını desteklediler. İnsan gelişimini besleme insani kaygısını paylaşsalar da bu yaklaşım öznel metodoloji ve kavramları kullandığı kadar nesnelliği kullanması ve davranışı anlamada sosyal ortamın rolüyle ilgili kaygıları sebebiyle ayrışır. Aynı zamanda, *akış* gibi kavramlar, optimal işlevsellik gibi hümanistik kavramlarla çakışır. Bunun yanı sıra, pozitif psikolojide mutluluk gibi konuları çalışarak yeni yaklaşımlar başlatmışlardır.
- Bu yaklaşımlar arasında hümanistik yaklaşım, insan yaşamında anlamın rolü ve spiritüellik gibi soruları vurgulamakta biriciktir. Teoriler arasındaki farklılıkları ve yaklaşımın kendisini etkili bir biçimde değerlendirmek için yollar bulmak hâlâ devam eden zorluktur.

Anahtar terimler ve kavramlar

akış
benlik
büyümenin koşulları
danışan-odaklı terapi
değerin koşulları
duygusal zekâ
eksiklik güdüsü
fenomenolojik
gerçekleştirme eğilimi
ideal benlik
ihtiyaçlar hiyerarşisi
isteme-gereklilik ikilemi
karakter güçlülükleri
kendini gerçekleştirme
koşullu olumlu kabul
koşulsuz olumlu kabul
logoterapi
noöjenik nevroz
öğrenilmiş çaresizlik
özneler arası doğrulama
pozitif psikoloji
tamamen işleyen insan
uygunluk
uygunsuzluk
varoluşçuluk
zirve deneyim

Kendinizi deneme soruları

1. İnsanlarda gelişim için Carl Rogers hangi koşulları önermiştir?
2. Kendini gerçekleştirme nedir?
3. Viktor Frankl gibi varoluşçu psikologlar insan deneyiminin en önemli kısmının ne olduğuna inanırlar?
4. Neden pozitif psikoloji hümanistik yaklaşımı içeren bu bölümde ele alınmıştır?

Daha fazla okumak için öneriler

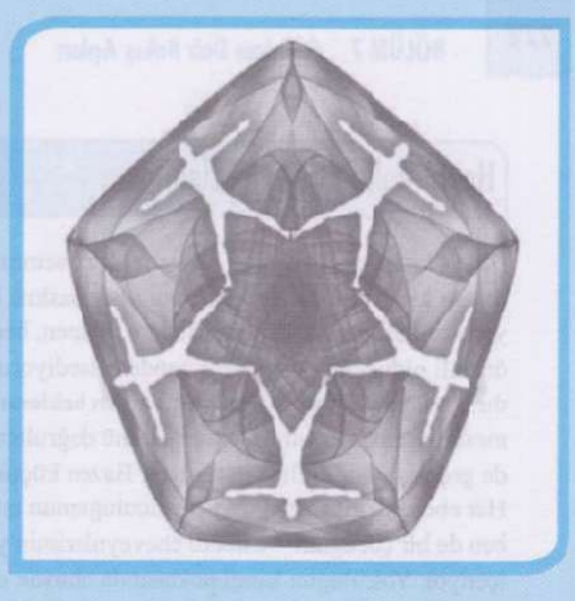
- **Rogers** çalışma alanının farklı yönleriyle ilgili olarak birçok kitap yazmıştır ancak genel bir fikir arayan okuyucu için en iyisi eğitim bağlamında kişisel gelişimle ilgili fikirlerini tartıştığı, Freedom to Learn (1969) olabilir.
- **Maslow**'un en iyi bilinen kitabı, *Toward a Psychology of Being* (1968) aynı zamanda fikirlerini genel olarak aktaran en iyi kitaplarından biridir.
- **Viktor Frankl**'ın fikirleriyle ilgilenen okuyucular için, *Man's Search for Meaning* (1992) temel kaynaktır.
- Pozitif psikolojiyle ilgili daha çok öğrenmek isteyenler için bir kaynak **Martin Seligman**'ın *Authentic Happiness* (2002) ve en son kitabı olan *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (2011) adlarındaki kendi kitaplarıdır. Bir diğer iyi ve yüksek seviyede okunan kaynak **Christopher Peterson**'ın *A Primer in Positive Psychology* (2006) olabilir. Ya da **Marilyn Hadad**'ın yeni kitabı *A Satisfying Life: Positive Psychology and Personal Growth* (2012) denenebilir.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, **www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman** adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 7

Gelişime Dair Bakış Açıları



Bölüm içeriği

HAYAT YOLCULUĞUNU GÖZLEMLEME 272
GİRİŞ 272
Gelişimi incelemede kullanılan yöntemler 273
Gelişimi yorumlamadaki konular 276
GELİŞİM: GENEL BAKIŞ 282
KİŞİLİK VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİNİN GELİŞİMİ 284
Kişilik ve temelleri 284
Kişiliğe dair bakış açıları 285
Toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi 291
SONUÇ 298
BÖLÜM ÖZETİ 299

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Boylamasına (longitudinal), enlemesine kesitsel (cross-sectional) ve ardışık (sequential) desenler dâhil olmak üzere gelişimi incelemede kullanılan yöntemler
- Gelişimin incelenmesinde temel alınan konular
  - Gelişime dair sürekli -süreksiz modeller
  - Gelişime dair genel-özgül modeller
  - Kalıtım ve çevrenin rolü
- İnsan gelişiminin temel ögeleri
- Kişiliğin temel kavramları
- Kişilik gelişiminin
  - Biyolojik yaklaşım
  - Davranışçı yaklaşım
  - Bilişsel yaklaşım
  - Psikodinamik yaklaşım
  - Hümanist yaklaşım açısından nasıl ele alındığı
- Toplumsal cinsiyet rollerinin bu beş yaklaşımın herbiri tarafından nasıl görüldüğü.

Çevirmen: Yrd. Doç. Dr. Hale ÖGEL-BALABAN

Hayat yolculuğunu gözlemleme

Bazen kitap yazmak uzun bir gebelik döneminin ardından dünyaya getirilen bir çocuğa sahip olmakla karşılaştırılır. Bu kitap gibi bir ders kitabının her baskısı benzerlikler içerse de eşsizdir, aynı kardeşler gibi. Yazmakla çocuk yetiştirmek arasındaki benzerliklere rağmen, hem bir yazar hem de bir ebeveyn olarak ben (WEG) ebeveynliğin daha önemli olduğunu güçlü bir biçimde hissediyorum. İki oğlumla aramdaki bağlar biyolojinin çok ötesine uzanmaktadır; günlük etkileşimlerimiz her zaman beklenmedik ve çoğu zaman eğlenceli bir keşif sürecidir. Bir çocuğun büyümesini görmek hayatı ve onun gücünü doğrulamaya benziyor; bizi aynı anda hem geleceğe yönelik düşüncelere hem de geçmişe dair anılara götürüyor. Bazen küçük oğlumu seyrederken büyük oğlumun o yaştaki hâlini hatırlıyorum. Her ebeveyn gibi kendi hayat yolculuğumun işıltılarını da çocuklarımın hayatında görüyorum. Ve her ebeveyn gibi ben de bir çocuğum -ve kendi ebeveynlerimin yaşlanmalarını ve ölmelerini izlemek önümüzdeki yolun delaletlerini içeriyor. Yolculuğun hangi noktasında olursak olalım, hayat her zaman ileriye doğru hareket eden bir süreç.

Yeni bir hayatın başlaması harikulade bir süreçtir: Her biri DNA setinin yalnızca yarısını taşıyan ama birlikte yeni bir varlığın genetik örüntüsünü sağlayan bir sperm ve bir yumurtanın birleşmesiyle oluşuyoruz. Dokuz ay sonra rahimden bir bebek olarak çıkıyoruz; küçük, kırılgan, hayatta kalabilmek için başkalarına bağımlı fakat fark edilebilir düzeyde insan olarak. Bu tabii; bebekten, çocuğa, ergene ve sonrasında yetişkinlik ve yaşlanmaya doğru devam eden bir büyüme ve gelişme sürecinin daha yalnızca başlangıcıdır. Tüm potansiyelimize ulaşmamız yavaş ilerleyen bir süreçtir: Fiziksel ve zihinsel kapasitelerin tamamen olgunlaşması yaklaşık olarak 20 yıl sürmektedir. Bu yüzden yaklaşık 75 yıllık yaşam uzamımızın *dörtte birini* tam boyutumuza ve tüm becerilerimize ulaşmak için geçiriyoruz.

Bu uzun süreli gelişim dönemi dikkat çekicidir -yalnızca birkaç hayvan hayatlarının bu kadar büyük bir kısmını tüm kapasitelerine ulaşmak için geçirir. Aslında doğamızın birçok açıdan gelişimsel zaman çizelgesindeki gecikmelere dayandığı öne sürülmüştür. Örneğin, genetik açıdan bize en çok benzeyen tür olan şempanzelerle kıyaslandığımızda yetişkin bir şempanzedense cenin hâlindeki bir şempanzeye benzemekteyiz. Yetişkin insanlarda olduğu gibi cenin hâlindeki şempanzelerde de tüy azalması, kaş çıkıntısının olmaması ve dik durmayı sağlayan omurga-beyin bağlantısı görülmektedir (Campbell 1982). Buna karşın, yeni doğanda gelişmiş (yetişkin düzeyindeki) kapasitelerin görülmesine genellikle yalnızca daha alt türlerde rastlanmıştır. Yavaş gelişme bizim sahip olduğumuz kapasiteleri oluşturmak için gerekli gibi gözükmektedir (Bjorklund 1997).

İnsan gelişimini diğer türlerle karşılaştırmak birçok güçlük yaratabilir ama karşılaştırma isteği temel bir sorudan kayanklanmaktadır: Neden geliştiğimiz biçimde gelişiyoruz? Bu soru hızlı bir biçimde birçok başka soruya yol açar: Gelişmemizi ne yönlendirmektedir? Ne tür faktörler onu etkileyebilir? Bu tür sorular ve bunlarla ilişkili olan başka birçok soru gelişim psikolojisinin temelidir.

Giriş

gelişim psikolojisi büyümenin ve zaman içinde davranışta oluşan değişimin altında yatan süreçlerin incelenmesidir.

En genel hâliyle, **gelişim psikolojisi** zaman içinde davranışta değişiklikler yaratan süreçlerle ilgilenmektedir. Bu değişiklikler hayatın en çok ilk 20 yılında etkilidir, bu yüzden ilk araştırmacıların insan hayatının bu kısmına odaklanmış olmaları şaşırtıcı değildir. Bundan dolayı uzun yıllar 'gelişim psikolojisi' gerçekten 'çocuk gelişimi' demekti. Alan, son zamanlarda daha ileri yıllardaki olayları da göz önünde bulunduracak biçimde genişledi. Yetişkinlik döneminde ortaya çıkan değişimler genel olarak daha az belirgin olsa da çocukluk ve ergenlik döneminden sonra sabit kalmadığımız açıktır. Aslında, uzun süren hazırlık dönemi onu takip eden önemli bir şey olmasaydı anlamsız olurdu. Bu yüzden, bugün araştırmacılar doğumdan ölüme kadar, tüm yaşam süresi boyunca olan büyüme ve değişim hakkındaki sorularla ilgilenmektedirler.

Gelişim psikolojisi, psikolojinin içinde şimdiye kadar bahsettiğimiz yaklaşımlardan farklı bir bölümdür. Alanı birleştiren belli bir kuramsal yaklaşım değil, büyüme ve değişim süreçlerine verilen önemdir. Göreceğimiz gibi, aslında gelişimle ilgili sorular her yaklaşım açısından ele alınabilir. Aynı zamanda, gelişimsel araştırmacılar (her yaklaşımdan) davranışa dair belirli sorular sormaktadırlar ve bu sorulara odaklanmak alanda tematik bütünlüğü sağlamaktadır.

Gelişime dair en temel soruyu zaten belirttik: Bizi olduğumuz gibi yapan nedir? Bu soruyu sormak kolayken, yanıtlamak son derece zordur. Bir kere, bu soru bir kişi için (örneğin, Sabrina'yı Jill'den farklı kılan nedir?), belirli gruplar için (örneğin toplumsal cinsiyetine ya da uyruğuna göre) ya da bir tür olarak insanlar hakkında (daha önce

bahsettiğimiz şempanzelerle yapılan kıyaslama gibi) sorulabilinir. Daha psikoloji bağımsız bir alan olarak ortaya çıkmadan çok önce, filozoflar benzer sorular sormuşlar ve çoğunlukla yanıtlarda anlaşamamışlardır. Antik Yunan kadar geçmiş zamanda, Plato insanın tüm bilgi ve meziyetlerinin doğuştan olduğunu, diğer bir deyişle "biz nasıl doğduysak oyuz"u savunmuştur. Buna karşılık, 17. yüzyıl İngiliz filozoflarından John Locke yeni doğan bir çocuğun, deneyimlerin kendi mesajlarını yazdıkları boş bir levha gibi olduğunu, aslında neyi deneyimliyorsak o olduğumuzu öne sürmüştür. Modern psikolojide bu iki kutup, kalıtım ve çevre faktörleri tarafından temsil edilmektedir ve herbirinin önemine dair tartışmalar uzun zamandır devam eden bir konudur. Fakat bu çok eski soruya yanıt verebilmek için önce daha temel soruları yanıtlamak gerekmektedir.

Gelişimi incelemede kullanılan yöntemler

Gelişimi anlamak için gerekli olan ilk adım gelişimin gerçekten neleri içerdiğini tanımlayabilmektir. Yani bir insanın hayatı boyunca olan değişiklikler nelerdir? Çocukluk döneminin fiziksel değişiklikleri çok açık gibi gözüküyor olabilir fakat çoğu konuda olduğu gibi ilginç kısımlar ayrıntılarda gizlidir. Basit bir soru düşünelim (neredeyse tüm ebeveynleri ilgilendiren): Bir çocuk kaç yaşında konuşmaya başlar (başlamalıdır)? Bu soruya yanıt verebilmek için, dilin kazanılmasını çocuklardan oluşan temsili bir örneklemde inceleyebiliriz. Bu bize neyin normal, yani *norm*, olduğuna dair bir betimleme sağlar. Büyük olasılıkla, grup içinde farkedilir bir değişkenlik olacaktır; bu da beraberinde bu değişkenliğin neden kaynaklandığının anlaşılmasına dair yepyeni bir dizi soru ortaya çıkartacaktır ('Basit' sorunun cevabı: Çocuklar genellikle ilk sözcüklerini birinci doğum günlerinden önce söylemektedirler fakat bu genelleme bile birçok detayı göz ardı etmektedir. Örneğin, Prather ve ark.'ın (1975) belirttiği gibi, bütün konuşma sesleri (*fonemler*) aynı zamanda kazanılmamaktadır.)

Aşağıda söz edeceğimiz gibi, gelişimin temel yönleri için olan normları belirlemek, gelişim sürecini bir bütün olarak betimlemenin önemli bir parçasıdır. Ama olaylar arasındaki ilişkilerin bulunulması isteniyorsa, bu iş bile karmaşık bir hâle gelmektedir. Örneğin, konuşmaya geç başlayan çocuklar yürümeyi öğrenmek gibi diğer alanlarda da geride kalıyorlar mıdır ya da davranışlar birbirinden bağımsız mıdır? Ve erken konuşmaya başlayan çocuklar daha sonra da dil becerilerinde üstünlük göstermeye devam ediyorlar mıdır? Prensipte herhangi bir davranış için temsili örneklem seçilerek normlar oluşturulabilse de farklı yaş grupları arasında karşılaştırmalar yapılmak istendiğinde bu daha karmaşık bir hâle gelmektedir (örneğin dilin kazanılmasının hızına bakıldığında). Bu soruya yanıt vermenin bir yolu aynı yaşta olan kişilerden bir grup seçmek ve onları ilgilenilen zaman aralığı süresince incelemeye devam etmektir (örneğin, 6 aylıktan 6 yaşına kadar). Bu yaklaşım bir grubun uzun süreli incelenmesini içerdiğinden **boylamasına (uzunlamasına) çalışma** olarak adlandırılmaktadır.

boylamasına (uzunlamasına) çalışma bir grup bireyin bir zaman süresince incelenmesini içeren bir araştırma desenidir.

Boylamasına çalışmalar son derece bilgilendirici olsa da gerçekleştirilmeleri zordur. En belirgin sorun çalışmayı uygulamak için gereken zamandır; çalışma en az ilgilenilen zaman aralığı kadar uzun sürmektedir. Araştırmanın süresi araştırılan soruya bağlı olarak değişse de bazı durumlarda (yukarıda bahsedilen dil sorununda olduğu gibi) yıllar sürebilir. Bu, kendi hayatı da katılımcıların hayatıyla birlikte ilerleyen araştırmacı açısından çok büyük bir bağlılığın yanı sıra katılımcıların iş birliğini de gerektirmektedir (Çocukların durumunda bu açıkça ebeveynlerin de destekleyici olmaları gerektiği anlamına gelmektedir). Buna rağmen, bazen katılımcılar taşınmakta, ölmekte ya da başka nedenlerle araştırma dışı kalmaktadırlar. Eğer başlangıçtaki gruptan çok fazla kişi araştırmayı tamamlamayı başaramazsa, sonuçların temsil ediciliği tehlikeye girebilir, böylece çalışmanın değeri sarsılabilir. Bu engellere rağmen katılımcıların onlarca yıl ya da daha uzun süreler boyunca araştırıldığı dikkate değer ölçüde geniş hayat portreleri sunan örnekler vardır. Bir örnek, yetişkin kişilik örüntülerinin incelendiği, 20 yıldan daha uzun süren bir çalışmadır (bakınız, White 1975). 1946 yılının mart ayında doğan İngiliz çocuklarından oluşan kuşağı takip ederek başlayan başka önemli bir araştırma şu anda altmış beşinci yaşındadır (Pearson 2011).

Boylamasına çalışmalar çok faydalı olsa da tüm gelişimsel çalışmaların yalnızca küçük bir yüzdesini temsil etmektedirler. Çoğu durumda ne araştırmacılar ne de katılımcılar gereken bağlılığı yerine getirmeyi istemekte ya da bu bağlılığı göstermektedir. Ayrıca, sorulan soruya bağlı olarak boylamasına çalışmalar gerekli olmayabilir. Örneğin, araştırmacı belirli bir davranışın (iki sözcükten oluşan cümle kurmak gibi) ortaya çıktığı yaş aralığını saptamak istiyorsa bunun için boylamasına araştırma desenine gerek yoktur. Sonuç olarak, birçok gelişimsel çalışma her yaş için temsili gruplar seçilmesine ve onların karşılaştırılmasına, dolayısıyla her yaşta davranışa dair bir tür örnek alınmasına dayanmaktadır. Farklı yaş gruplarına bakarak zamansal karşılaştırmalar yapan bu yaklaşım **enlemesine kesitsel çalışma** olarak adlandırılmaktadır.

enlemesine kesitsel çalışma bir özelliği dolayısıyla birbirinden farklılaşan temsili gruplar seçerek onları inceleyen araştırma desenidir. Eğer bu özellik yaşsa, bu desen gelişimsel karşılaştırmalar yapmaya olanak sağlar.

Örneğin daha önceden bahsedilen konuşmanın kazanılmasıyla ilgili çalışmada (Prather ve ark. 1975) enlemesine kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır. Enlemesine kesitsel çalışmalar açık bir biçimde çalışma için gereken zamanı en aza indirme avantajına sahiptir. Örneğin, yetişkinlik süresince yaşanan değişimler 20, 30, 40, 50 vs. yaşlarındaki kişilerden gruplar seçilerek aynı anda araştırabilinir (bakınız, Salthouse 2012). Bu avantaj enlemesine kesitsel çalışmaların popüler olmasının bir sebebidir.

Ne yazık ki, bu avantaj çoğu zaman, özellikle geniş yaş aralıkları arasındaki kişiler incelenirken bu desenin dezavantajlarıyla dengelenmektedir. Bir yarı deneysel tür olarak enlemesine kesitsel desen, gerekçelendirmenin yorumlanmasını kısıtlamaktadır (bakınız Bölüm 1). Öncelikli sorun bu tür çalışmaların yaşla değişen faktörleri kontrol edemiyor olmasıdır -örneğin, farklı yaşlardaki katılımcıların zaman içinde farklı noktalarda doğmuş olması. Bu tür farklılıklar kültürel ve tarihsel etkilerin rolü bakımından çok önemli olabilir. Örneğin, bugünkü gençlerin tutumlarını (büyük olasılıkla 1990'larda genç olan) ebeveynlerininkilerle karşılaştırmak okul müfredatı, sosyal tutumlar, bilgisayar, cep telefonu, MP3 gibi teknolojilerin yaygınlığı gibi alanlardaki farklarla uğraşmayı gerektirecektir. Böyle dış etkilerin (**karıştırıcı değişkenler**) varlığı, bazen gelişimin yorumlanmasını önemli ölçüde değiştirebilir. Karıştırıcı değişkenler doğaları gereği araştırma planlanırken gözden kaçırılan faktörleri temsil ederler ve genellikle yalnızca belirlendikten sonra tanımlanabilirler. Örneğin, enlemesine kesitsel çalışmalar zekâ testlerindeki puanların 50 yaşında düşmeye başladığını göstermiştir. Ancak boylamasına desen kullanıldığında, puanların genellikle 70 yaş ya da sonrasına kadar sabit kaldığı görülmüştür (Labouvie-Vief 1985)! Bu durumda, çelişki enlemesine kesitsel çalışma için seçilen gruplar arasındaki farklarla ilişkili olabilir. Yaşlı katılımcılar genç katılımcılardan onlarca yıl önce doğduğundan eğitim sevivesinde, ilk televizyon izleme yaşında vs. farklar olabilir (örneğin üniversiteye gitme olasılığı 20. yüzyılda artmıştır). Bu yüzden, zekâ testlerindeki performansı etkileyebilecek gruplar arasındaki bu farklar yaşla değişen bir karıştırıcı değişkeni temsil etmekte olabilir. Özellikle davranış geniş yaş aralıklarında karşılaştırılıyorsa, önceden görülmesi zor olan bu tür karıştırıcıların olasılığı enlemesine kesitsel çalışmaların dikkatli bir biçimde değerlendirilmesi gerektiği anlamına gelmektedir. Bu anlamda, enlemesine kesitsel çalışmalar bir davranışın ortaya çıktığı yaşı belirlerken yararlı olabilirler ama bazen gelişimin altında yatan süreçlere açıklık kazandırmakta boylamasına çalışmalar kadar yardımcı olmazlar.

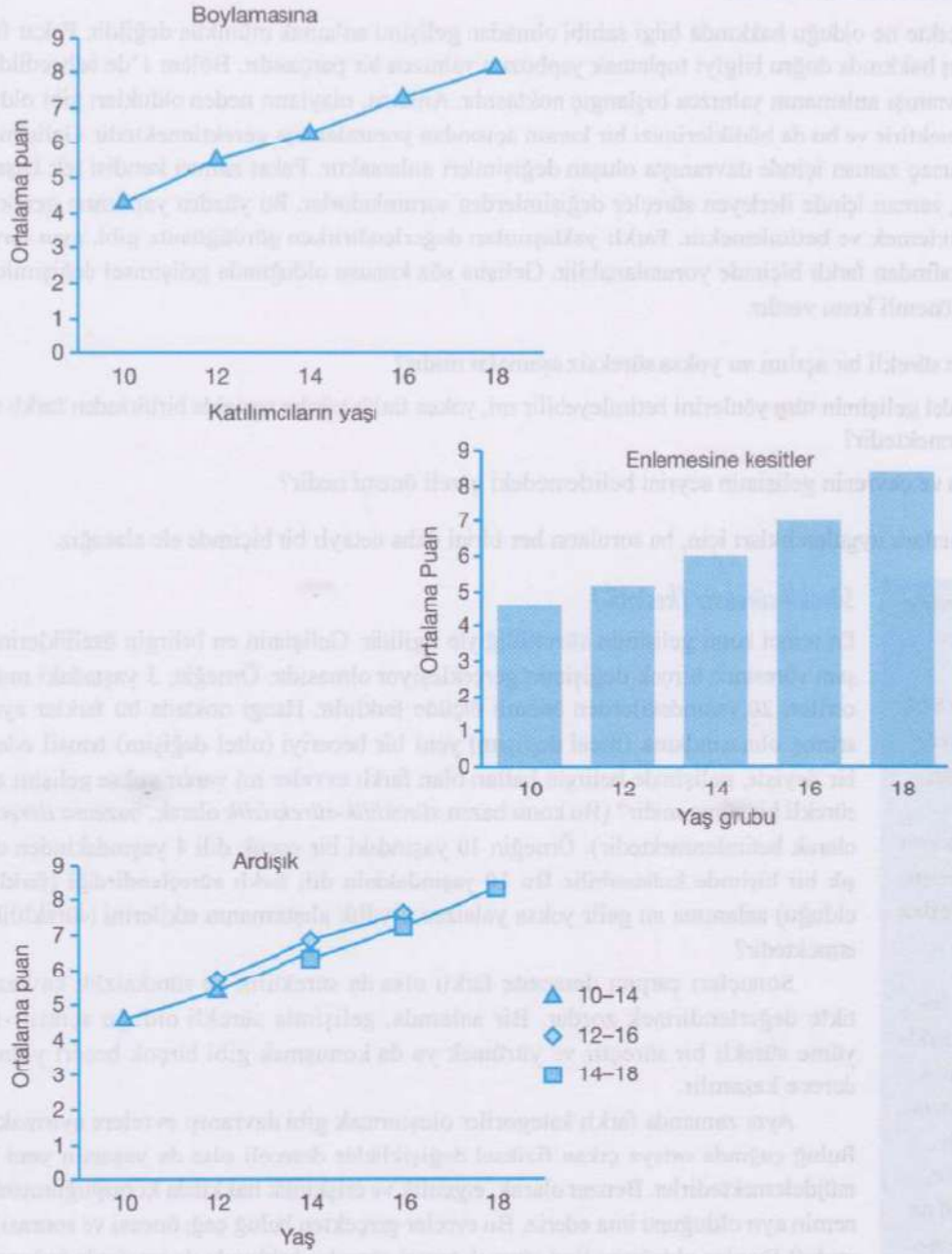
karıştırıcı değişken araştırılan değişkenlerden biriyle birlikte değişen ve her değişkenin davranış üzerindeki etkisinin belirlenmesini imkânsız kılan faktördür. Genel olarak araştırma planlanırken gözden kaçırılan faktörleri temsil ederler ve yalnızca veriler toplandıktan sonra belirlenirler.

ardışık desen farklı yaşlardan gruplar seçerek (enlemesine kesitsel çalışmalar gibi) bu grupların yaşları örtüşene kadar onları belli bir süre izleyen (boylamasına çalışmalar gibi) hem boylamasına hem de enlemesine çalışmaların özelliklerini birleştiren bir araştırma desenidir.

Enlemesine kesitsel çalışmaların risklerini telafi etmenin bir yolu hem boylamasına hem de enlemesine çalışmaların özelliklerini içeren birleşik desenler kullanmaktır. **Ardışık desen** adı verilen bu yaklaşım belli bir zaman süresince gözlenen ve sonuçta örtüşen farklı yaş gruplarını kullanmaktadır. Farklı gruplardan aynı yaştaki kişilerin davranışlarını karşılaştırmak karıştırıcı değişkenlerin ya da basit enlemesine çalışmalarda ortaya çıkan başka problemlerin değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Örneğin, ergenleri inceleyen bir çalışmada 12, 14, 16 ve 18 yaşlarında dört grup seçilebilir. Daha sonra tüm katılımcılar iki yıl boyunca takip edilecektir. Bu noktada, aslen 12 olanlar 14 olacaklardır ve davranışları daha önceden baş-

Kendiniz deneyin

'Kuşak farkı' terimi değerler ve tercihlerde kuşaklar arasında karşılıklı anlayış için aşılmaz bir engel teşkil eden farklılıkları betimlemek için oluşturulmuştur. Bu tür engellerin gerçekten aşılmaz olup olmadığı büyük ölçüde tartışılabilirken farklı kuşaklardaki bireyler arasında farklılıklar gerçekten vardır. Bu farkları ebeveynlerinize, büyükbaba ya da büyükannenize ya da başka yaşlı bir büyüğünüze sizin yaşınızdaykenki deneyimlerini, neler yapıyorlardı?, nelerle ilgileniyorlardı? vs., sorarak kendiniz inceleyin. Daha sonra onlara şimdiki müzik, kitap vs. tercihlerini sorun. Onların şimdiki tercihlerinin sizlerinkinden farklı olacağını varsayarsak, bunun yaş farkından mı, geçmiş deneyimlerdeki farklardan mı yoksa başka bir faktörden mi kaynaklandığını düşünüyorsunuz? Bu size gelişimsel araştırmaları yorumlamada karşılaşılan güçlüklerle ilgili ne söylüyor?



Şekil 7.1 Gelişim Psikolojisindeki Araştırma Desenleri Grafiklerin belirttiği gibi, boylamasına, enlemesine ve karışık desenlerin hepsi gelişimsel değişimleri incelemek için kullanılabilir (Bu grafikler 10 yaşından 18 yaşına kadar mantıksal muhakemedeki değişimleri inceleyen hipotetik bir çalışmayı göstermektedir)

langıçta 14 olan grupta kaydedilenlerle karşılaştırılabilinecektir. Bu karşılaştırmaya (ve diğer gruplardaki benzer karşılaştırmalara) dayanılarak hiçbir fark olmazsa, P.275 araştırmacılar karışık değişkenin olmadığını daha emin bir biçimde öne sürebileceklerdir. (Eğer yaş-eşleştirmesi sonucundaki bulgular benzer değilse o zaman problem ortaya çıkar. O zaman, farkın bir karışık değişkeni mi yoksa örneklem farklılığını mı temsil ettiği üzerine düşünülmelidir). Bu nedenle, bir açıdan her iki dünyanın en iyisi olarak kabul edilen ardışık desen tamamlanması için iki yıl gereken bir çalışmayla davranışı on yıllık bir zaman dilimi içinde incelemeye olanak sağlamaktadır (üç araştırma deseninin karşılaştırması için Şekil 7.1'e bakınız).

Gelişimi yorumlamadaki konular

Açıkça, gerçekte ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmadan gelişimi anlamak mümkün değildir. Fakat farklı yaşlardaki davranış hakkında doğru bilgiyi toplamak yapbozun yalnızca bir parçasıdır. Bölüm 1'de bahsedildiği gibi, betimleme, davranışı anlamanın yalnızca başlangıç noktasıdır. Anlama, olayların neden oldukları gibi olduğunu açıklamayı da gerektirir ve bu da bildiklerimizi bir kuram açısından yorumlamayı gerektirmektedir. Gelişim söz konusu olduğunda amaç zaman içinde davranışta oluşan değişimleri anlamaktır. Fakat zaman kendisi tek başına etkin bir güç değildir, zaman içinde ilerleyen süreçler değişimlerden sorumludurlar. Bu yüzden yapılması gereken bu temel süreçleri belirlemek ve betimlemektir. Farklı yaklaşımları değerlendirirken gördüğümüz gibi, aynı davranış farklı kuramlar tarafından farklı biçimde yorumlanabilir. Gelişim söz konusu olduğunda gelişimsel değişimleri yorumlamak için üç önemli konu vardır:

1. Gelişim sürekli bir açılım mı yoksa süreksiz aşamalar mıdır?
2. Bir model gelişimin tüm yönlerini betimleyebilir mi, yoksa farklı yönler temelde birbirinden farklı modeller mi gerektirmektedir?
3. Kalıtım ve çevrenin gelişimin seyrini belirlemedeki göreli önemi nedir?

Tüm yaklaşımlara uygulandıkları için, bu soruların her birini daha detaylı bir biçimde ele alacağız.

süreklilik gelişimdeki değişimler birbirinden farklı evreler serisindense sürekli bir süreçte derece derece oluşurlar görüşüdür; gelişimin altında yatan süreçlere ve aynı zamanda da davranışta oluşan değişimlere dair bir savdır.

evreler gelişimin belirli sınırları olan farklı evrelere dayandığına ve her evrenin altında yatan süreçlerin de farklı olduğuna dair bir görüştür; Freud'un psikoseksüel dönemlere dair kuramı böyle bir kuramdır.

Sürekli-süreksiz (kesintili)

En temel konu gelişimin **sürekliliği**yle ilgilidir. Gelişimin en belirgin özelliklerinden biri yaşam süresince birçok değişimin gerçekleşiyor olmasıdır. Örneğin, 3 yaşındaki muhakeme becerileri 20 yaşındakilerden önemli ölçüde farklıdır. Hangi noktada bu farklar aynı becerinin artmış olmasındansa (nicel değişim) yeni bir beceriyi (nitel değişim) temsil ederler? Başka bir deyişle, gelişimde belirgin hatları olan farklı **evreler** mi vardır yoksa gelişim az ya da çok sürekli bir süreç midir? (Bu konu bazen *süreklilik-süreksizlik* olarak, bazense *dereceler-evreler* olarak betimlenmektedir). Örneğin 10 yaşındaki bir çocuk dili 4 yaşındakinden daha karmaşık bir biçimde kullanabilir. Bu 10 yaşındakinin dili farklı süreçlendirdiği (farklı bir evrede olduğu) anlamına mı gelir yoksa yalnızca 6 yıllık alıştırmanın etkilerini (süreklilik) mi temsil etmektedir?

Sonuçları çarpıcı derecede farklı olsa da süreklilik ve süreksizlik kavramlarını pratikte değerlendirmek zordur. Bir anlamda, gelişimin sürekli olduğu açıktır -fiziksel büyüme sürekli bir süreçtir ve yürümek ya da konuşmak gibi birçok beceri yalnızca derece derece kazanılır.

Aynı zamanda farklı kategoriler oluşturmak gibi davranışı evrelere ayırmak da caziptir. Buluğ çağında ortaya çıkan fiziksel değişiklikler dereceli olsa da yaşamın yeni bir evresini müjdelemektedirler. Benzer olarak, ergenlik ve erişkinlik hakkında konuştuğumuzda bu iki dönemin ayrı olduğunu ima ederiz. Bu evreler gerçekten buluğ çağı öncesi ve sonrası kadar farklı mıdır? Evreler olduğunu ileri sürmek temel süreçler hakkında da imalarda bulunmaktadır; en önemlisi her evrenin farklı bir temel mekanizması olduğudur. Ayrıca, süreksizlik çoğunlukla evreler arasında belli bir sıra olduğunu ve belki de her evrenin ortaya çıkması için belli bir zamanlama olduğunu ima etmektedir. (Freud'un kişilik kuramı bu üç yönü de -evrelerin temelindeki değişen mekanizmalar, evrelerin belirli sırası ve evrelerin belirli zamanlaması- içermektedir). Gelişimin bazı detaylarından bahsederken süreklilik-süreksizlik konusu tekrar tekrar ortaya çıkacaktır.

Modellerin genelliği-özgüllüğü

İkinci konu gelişim kuramlarının *genelliği*yle ilgilidir. Bilimdeki bir temel prensip *basitlik* kavramıdır -bu her iki kuramın da aynı sonuçları açıklayabildiği varsayıldığında daha basit olan kuramın karmaşık olana tercih edilmesidir. Aynı biçimde, genel olarak uygulanabilen tek bir kuramın birkaç tane sınırlı kurama tercih edilmesidir. İdeal olarak, gelişimin tüm yönlerini betimleyen genel bir modele sahip olmak isteriz. Hâlihazırda, bu ulaşılamaz görünmektedir. Ama yine de gelişimin belirli yönlerinin (örneğin bilişsel gelişim ya da sosyal gelişim) tek bir ilkeler setiyle açıklanıp açıklanamayacağını sorabiliriz. Geniş bir kuram bilişsel işlevin birçok alanını kapsayacağından

bazen **genel alan modeli** olarak adlandırılmaktadır (Rosser 1994). Tam tersine, bazı araştırmacılar farklı bilişsel işlevlerin farklı kuramsal açıklamalar gerektirdiğine inanmaktadırlar. Yani, örneğin problem çözme becerilerinin nasıl geliştiğiyle sosyal anlayışın nasıl geliştiğini anlatmak için farklı kuramsal yönelimler gerekmektedir. Yalnızca tek bir işlev ya da alana odaklanan kurama **alana özgül model** denir.

Bilişsel gelişimin incelenmesinin en önemli öncülerinden biri olan İsviçreli kuramcı Jean Piaget tek bir ilkeler takımının sayıların anlaşılmasından mekânsal düşünmeye kadar tüm bilişsel becerilerin gelişimini açıklayabileceğine inanmıştır (Piaget 1954). Çalışmaları son derece etkili olmuştur ve kuramı genel alan modelinin bir örneğidir. Kuramında, bilişsel gelişimin tüm yönlerine uygulanabildiğine inandığı bazı genel ilkeleri belirtmektedir. Bu ilkelerden en önemlisi **dengeleme (equilibration)** -çevremizdekilerle bu çevremizdekileri temsil etmek için kullandığımız bilişsel yapılar arasındaki dengeyi koruma isteğimizdir. Bu, çoğunlukla yeni bilgi ya da deneyimleri hâlihazırda var olan bilişsel yapılarımızla birleştirdiğimiz (Piage'nin **benzeştirme (assimilation)** olarak adlandırdığı süreç) anlamına gelmektedir. Diğer durumlardaysa yeni deneyimler var olan temsillerimizi değiştirmemizi gerektirmektedir; Piaget bu süreci **uyum sağlama (accommodation)** olarak adlandırmaktadır. Piaget'e göre, dengeyi kurmaya çalışma tüm bilişsel faaliyetlerin altında yatan süreçtir. Piaget, dengelemeyi tüm bilişsel süreçlerin en temeli olarak gördüğü hâlde, Kutu 7.1'de belirtildiği gibi bilişsel gelişimi farklı evrelerden oluşan bir seri olarak görmektedir.

Piaget'in çalışmaları çok etkili olmuş ve birçok araştırmaya yol açmıştır. Doğal olarak, eleştirel bazı çalışmalar; onun kuramının bilişsel süreçlere dair çizdiği resmin bazı detaylarının yanlış olduğunu öne sürmektedir (Baillargeon 2002; Bremner *ve ark.* 2006; Krøjgaard 2005; Lacerda *ve ark.* 2001; Pramling 2006). Özellikle diğer kültürlere uygulanabilirliği kaygılandırıcıdır. Örneğin, çoğu Avustralya yerlisi Piaget'in standart görevlerinde soyut işlemler evresine hiç ulaşmamaktadır (Dasen 1975; Flavell 1992). Konuyu değerlendirmeye çalışmak özellikle görevlerdeki ve test koşullarındaki farklar gibi faktörlerin etkisi göz önüne alındığında karmaşıktır (Keen 2003). Yine de detayları doğru olarak elde etmenin kapsamlı (genel alan) bir model geliştirmede en büyük zorluk olduğunu göstermektedir. Kısmen bu endişelere tepki olarak, başka araştırmacılar bilişsel gelişimin sınırlı yönleriyle ilgilenen kuramlar öne sürmüşlerdir. Örneğin, Lawrence Kohlberg ahlak gelişimiyle (doğru ve yanlışa nasıl karar verdiğimiz) ilgili bir kuram geliştirmiştir (Kohlberg 1966). Onun kuramı Piaget'inkinden doğmuştur ama ahlaki düşünmeye dair daha dar odağıyla bir alana özgül model örneğidir.

Piaget ile Kohlberg'in kuramlarının arasındaki farklar gelişimsel kuramcıların karşılaştığı ikilemi göstermektedir. Temel olarak, sorun basitlik ilkesiyle (genel bir model birkaç farklı modelden daha basit olacaktır) doğruluk ilkesinin (genel bir model gelişimin karmaşıklığının hakkını vermekte başarısız olabilir) çakışmasıdır. Pratikte, bu konu burada belirtildiği kadar belirgin değildir ama yine de iyi bir kuramın ne olduğuna karar vermede birbiriyle yarışan talepler olduğunu fark etmemiz gerekmektedir.

genel alan modeli davranışın birçok yönünü tek bir prensipler setiyle açıklamaya çalışan kuram.

alana-özgül model davranışın yalnızca bir yönüne odaklanan, davranışın farklı yönleri farklı süreçler içermektedir ve bu yüzden farklı teorik açıklamalar gerektirmektediler diye inanan kuram.

dengeleme Piaget'in çevremiz ve bu çevreyi temsil etmek için kullandığımız zihinsel yapılar arasındaki dengeyi sağlama sürecine verdiği isim

benzeştirme Piaget'in yeni bilgi ya da deneyimleri hâlihazırda var olan bilişsel şemalarımızla birleştirdiğimiz sürece verdiği isim.

uyum sağlama Piaget'in bilişsel şemalarımızı yeni bilgi ya da deneyimler doğrultusunda değiştirdiğimiz sürece verdiği isim.

Kutu 7.1 Piaget'in bilişsel gelişim kuramı

Piaget bilişsel gelişimin nitel olarak birbirinden farklı düşünme süreçleriyle tanımlanan dört ayrı evreden oluştuğunu öne sürmektedir. Bu evreler yaşa bağlıdır ve her zaman aynı sıradadır.

Yaş	Evre	Temel özellikler
Doğumdan 2 yaşına kadar	Duyusal motor	Benmerkezci düşünme- bireyin kendi deneyiminden farklı bir dünya olduğunu anlamakta zorlanması Nesne devamlılığının gelişimi- nesnelerin bireyin duyusal deneyiminden bağımsız olarak var olduğunun anlaşılması
2-7 yaş 2-4 yaş	İşlem öncesi Kavram öncesi (Alt evre)	Dil becerilerinin gelişmesi Sembollerin kullanımı- sözcüklerin farklı sınıflar için isim olarak kullanılması
4-7 yaş	Sezgisel (Alt evre)	Kavramların kullanımı-nesneleri büyüklüğüne, şekline ya da rengine göre sınıflandırma
7-11 yaş	Somut işlemler	Korunum ilkelerinin anlaşılması- kütle, hacim ve sayının gruplandırma ya da şekildeki algısal değişimlere rağmen sabit kaldığı
11 yaştan yetişkinliğe kadar	Formel işlemler	Soyut düşünmenin gelişimi- tümevarım ve tümdengelim yoluyla muhakeme yapma becerisi, simgesel temsilleri kullanarak sorunları analiz etme ve fikirler oluşturma

Temel düşünür: Jean Piaget

Jean Piaget (1896-1980) 9 Ağustos 1896'da İşviçre'deki Neuchatel'de bir Orta Çağ Edebiyatı profesörünün oğlu olarak doğmuştur. Yaşıtlarından önde olan bir öğrenci olarak 10 yaşında yerel doğal tarih müzesinde örnekler alarak maaşlı çalışmaya başlamıştır. Lisedeyken bir albino serçenin görmesi hakkındaki ilk bilimsel makalesini yayınlamıştır. Liseden sonra Neuchatel Üniversitesi'nde doğa bilimleri okumuş ve zooloji alanında doktora derecesini 21 yaşında almıştır. Zürih Üniversitesi'nde bir dönem psikanaliz okuduktan sonra Fransa'ya gitmiş, Alfred Binet'in (ilk standardlaştırılmış zekâ testininin geliştiricisi) bir meslektaşıyla birlikte çalışmıştır. Burada, bilişsel gelişim üzerine ilk deneysel çalışmalarını yapmıştır. 1923'te Valentine Châtenay ile evlenmiştir. Çiftin Piaget'nin birçok zihinsel gelişim araştırmasının parçası hâline gelen üç çocuğu olmuştur.

Takip eden 30 yıl içinde, birçok kurumda psikoloji, sosyoloji ve bilim tarihi alanlarında, bazen çapraz atamalarla farklı pozisyonlarda bulunmuştur. 1955'te Uluslararası Genetik Epistemoloji Merkezi'ni kurmuş ve ölümüne kadar burayı yönetmiştir. Kariyeri boyunca, hem deneysel olarak hem de felsefi bir konu olarak epistemolojiyle (bilginin kökeninin incelenmesi) ilgilenmiştir. Uzun ve üretken kariyeri boyunca, 60'tan fazla kitap ve birkaç yüz makale yayınlamış, sayısız ödül ve onursal derece almıştır. 16 Eylül 1960'da Cenevre'de ölmüştür.

Kendiniz deneyin

MH 4 yaşındayken (diye aile hikâyesi başlar) babasının bir dilim ekmeğin üzerine yağ ve sonra reçel sürerek ona ekmek hazırlamasını hevesle seyrediyordu. Fakat onu korkutmak için babası ekmeğe yeterince reçel koymadı. MH "tereyağı bana bakıyor" diye yakındı. Bu küçük bir çocuğun düşünmesindeki iki yanlılığı göstermektedir: Birincisi, tereyağının MH'ye bakmak gibi insana benzer özellikleri olduğu varsayılmıştır (Piaget bunu **animism** olarak adlandırmıştır). İkincisi, MH dünyayı yalnızca kendisiyle nasıl ilişkili olduğuna bağlı olarak görmektedir; tereyağ özellikle ona bakmaktadır (Piaget bunu **benmerkezcilik** olarak adlandırmıştır).

Ebeveynlerinize ya da diğer aile üyelerinize küçükken söylediğiniz komik şeyleri hatırlayıp hatırlamadıklarını sorun. Bu komik ifadeler küçük bir çocuğun nasıl düşündüğünü gösteriyor mu? Alternatif olarak farklı yaşlardaki küçük çocuklarla konuşun ve onlara "Güneş neden her akşam batıdan batıyor? Neden bazen yağmur yağıyor?" gibi sorular sorun. Çocukların açıklamalarının yaşla değiştiğini buldunuz mu? Animism ve/veya benmerkezcilik sizin konuştuğunuz çocuklarda kendini gösterdi mi?

animism Piaget'in küçük çocukların cansız nesnelere insana özgü özellikler atfetme yatkınlıklarına verdiği isim.

benmerkezcilik Piaget'in küçük çocukların dünyayı dair kendi bakış açılarını tek olasılık olarak görme yatkınlıklarına verdiği isim.

Şekil 7.2 Bebeklikte Biliş Piaget küçük çocukların nesne devamlılığına -nesnelerin görünmeseler de var olmaya devam ettiklerinin anlaşılması kapasitesine- sahip olmadıklarını öne sürer. Bu resimlerde görüldüğü gibi, 5 aylık bu erkek çocuğu oyuncağı görmesi engellenirse oyuncağı aramıyor.

Kalıtım ve çevre

Gelişime dair bir kuram oluşturmanın en genel ve bazı yönlerden en tartışmalı sorunu yaşam süresi boyunca olan değişimlerin kökeniyle ilgilidir. Bazı yönlerden gelişim bir paradoksu göstermektedir: Belirgin bir değişim hissi varken aynı zamanda da merkezî bir değişmezlik var gibi gözükmektedir. Örneğin, büyümüş çocukların ebeveynleri çoğunlukla bebek ya da çocuğun erişkinin belirtilerini gösterdiğini hatırlarlar. Bu değişmezlik gerçek mi yoksa hayal midir? Ve gerçekse, neye dayanmaktadır?

Değişmezlik sorusuna verilen geleneksel yanıt kişinin temel özelliklerinin doğuştan olduğunu -yani değişmezliğin *kalıtım* etkisi nedeniyle olduğunu ileri sürmektir. Özünde, bu Plato'nun doğuştancılık kuramının modern yorumudur. Kalıtımın rolü fetüsün gelişiminde, hücreler vücudun çeşitli parçalarını oluşturmak için ayırt edilirken, belirgindir. Doğumdan sonra bile, büyümenin düzenliliği genetik tarifelerin etkisini öne sürmektedir (bakınız Purnell 2003). Kalıtımı temel alan açıklamaların alternatifi çevresel etkilere bakmaktır. İlk bakışta, çevresel modeller için zaman içinde bireyin davranışındaki sürekliliği ya da bireyler arasında bulunan gelişimsel benzerlikleri açıklamak zor görünebilir. Ancak Skinner (bakınız Bölüm 3) ve diğerlerinin belirttiği gibi, davranışsal değişmezliğin kaynağı olarak çevresel değişmezliklerden ve benzerliklerden söz etmek mümkündür.

Bu yüzden, geleneksel olarak bu konu gelişimi kalıtıma bağlı olarak görenler (*doğuştancılık* görüşü) ve çevreyi dikkate alanlar (*görgülcülük* görüşü) arasında kutuplaşmış olarak görülmektedir. (*doğuştana karşı öğrenilmiş* terimleri genellikle "*kalıtıma karşı çevre*" ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.) Son yıllarda gelişimsel araştırmacılar kalıtım ve çevreye dair "ya o ya o" ifadelerinin hem yararsız hem de yanıltıcı olduğunu fark etmeye başlamışlardır. Örneğin, kalıtımın temel mekanizmalarını daha iyi anladıkça genetik mekanizmaların bir vakum içinde işlemediğini fark etmeye başladık. Bunun yerine, bireyin çevresi bağlamında ifade edilmeleri gerekmektedir -ve zayıtlamış çevreden bahsedilebilse de her zaman bir çevre vardır. Bu yüzden, doğru soru gelişimin kalıtım mı çevreye mi bağlı olduğu değil, nasıl ve ne ölçüde ikisinin birbirini etkilediğidir. Kanadalı ünlü psikolog Donald Hebb bir keresinde etkileşimin bir tarlanın alanının boyu ve eniyle belirlenmesine benzer olduğunu öne sürmüştür: Biri farklı şekillerde tarlalara sahip olabilir ama her tarlanın bir uzunluğu ve genişliği vardır (Hebb 1953)!

tepki aralığı genetik biliminde bir gentotip taradınfan belirlenen, fenotipteki (gözlenen özellikler) değişkenliğin sınırlarıdır. Aslında genler tarafından belirlenen bu sınırlar çevresel etkilerin bir özelliği ne kadar etkileyebileceğini belirlerler.

epigenetik etkiler gelişim süresince genlerin dışa vurumundaki sabit değişimlerin ortaya çıktığı süreçlere verilen isimdir. Bu tür değişimler hücre bölünmesiyle aktarılabilinir ama DNAdaki mutasyonları içermez.

Kalıtımla çevrenin etkileşebileceği farklı yollar vardır. En basit düzeyde, genotipin **tepki aralığı** çevresel etkilerin (yoksunluk ya da zenginleştirme) kişisel özellikleri ne kadar etkileyebileceğinin sınırını ayarlayabilir (Hirsch 1963). Örneğin, beyaz Amerikalı erkekler Japon erkeklerinden ortalama olarak daha uzundurlar; bu fark genetik faktörlere dayalı gibi gözükmektedir. Fakat aynı zamanda, bu iki grup arasında örtüşme de vardır ve her grubun içindeki değişimler çevresel bir faktörle, beslenmedeki farklılıklarla ilişkilidir. Bu yüzden, kalıtım kişinin boyu için bir aralık belirler, gerçek boy beslenmeyle ilişkili çevreyle belirlenir.

Yeni anlaşılmaya başlanan ikinci süreç çevrenin genleri açıp kapamadaki rolüdür. Gelişim süresince hücre bölünmesi sırasında geçirilen lokal genetik değişikliklere neden olabilen bu tür etkilere **epigenetik etkiler** denir. Bu tür etkiler insan olmayan türlerde ebeveynlik davranışlarının gösterilmesinde, saldırganlık ve risk alma davranışında, insanlardaysa bazı psikiyatrik bozuklukların gelişmesinde kendini göstermiştir (literatür taraması için Cushing ve Kramer 2005'e bakınız).

Kalıtım ve çevrenin etkilerinin sınırlarını belirlemek çok zor olabilir. Örneğin, büyük olasılıkla çoğu kişi çevrenin etkisinin bebeğin doğum sırasında rahimden William James'in betimlediği 'görüntülerden ve seslerden oluşan, gümbürdeyen ve vızıldayan karışıklığa' çıkmasıyla başladığını düşünmektedir. Gerçekte, çevresel etkiler rahmin içinde de bulunmaktadır. Bunun yansımalarından biri, annelik davranışı ve sağlığının doğmamış çocuk üzerindeki ölçülebilir etkileridir. Örneğin, annenin sigara ve içki içmesinin gelişmekte olan fetüsü olumsuz olarak etkilediği gösterilmiştir. İçki konusunda çocuğa olan etkinin oranı belki genetik yapıya bağlı olarak değişebilir (Gemma ve ark. 2007). Rahim içinde bazı ilaçlara maruz kalmak cinsiyet özelliklerini bile etkileyebilir (Money ve Tucker 1975). Bu yüzden, kalıtımla çevrenin etkileşiminin hemen döllenme anından itibaren başladığı varsayılmalıdır.

Doğum öncesi etkiler ikizlere bakıldığında da önemlidir. Özellikle tek yumurta ikizleriyle yapılan çalışmalar yaygındır çünkü ikizler arasındaki genetik ilişkiden emin olunabilmekte ve benzerlikler genetik etkinin örnekleri olarak aktarılmaktadır (bakınız Kutu 7.2). Doğum öncesi çevrenin gözlenen benzerliklere katkısı olabileceğine dair kanıtlar olsa da ne yazık ki bu tür çalışmalar doğum öncesi etkileri gözardı ederler. Örneğin, ayrı yumurta ikizleri (farklı zigotlardan döllenmiş) çoğunlukla diğer kardeşlerden kısmen daha benzer gözükürler çünkü aynı doğum öncesi ortamı paylaşırlar. Bu yüzden, yalnızca iki kişi arasındaki genetik ilişkiyi bilmek, kalıtım ve çevrenin göreli rolünü belirlemek için yetersizdir. Ayrıca, genetik benzerliği belirlemek (en

Kutu 7.2 İkizlerle yapılan çalışmalarda kalıtım ve çevre

Beraber ve ayrı yetiştirilen aynı ve farklı yumurta ikizleriyle yapılan çalışmalar kalıtım ve çevrenin etkilerini göstermektedir: Aynı yumurta ikizlerinde ayrı yumurta ikizlerine oranla daha büyük benzerlikler olması katılımı desteklemektedir; beraber büyütülen ikizlerin ayrı büyütülenlerden daha benzer olmalarıysa çevreyi desteklemektedir. Ayrı büyütülen ikizlerin beraber büyütülenlere oranla daha benzer olduklarını gösterdiğinden stres tepkileriyle ilgili bulgular beklenen örüntüyle uyuşmamaktadır.

ÖZELLİK	BERABER BÜYÜTÜLEN		AYRI BÜYÜTÜLEN	
	Aynı yumurta	Farklı yumurta	Aynı yumurta	Farklı yumurta
*Sağlık	.58	.23	.48	.18
*Başarı	.51	.13	.36	.07
*Olumlu duygusallık	.51	.13	.34	-.07
**Stres tepkisi	.52	.24	.61	.27

*Bulgular genetik modeller örtüşmektedir: Aynı yumurta> ayrı yumurta; birlikte büyüme> ayrı büyüme
** Bulgular genetik modelle örtüşmemektedir: Ayrı büyüme > birlikte büyüme

azından aynı yumurta ikizlerinde) çevresel benzerlikleri ve farklılıkları kesin olarak ölçmekten daha kolaydır (Dick ve Rose 2002; ilgili tartışma için Bölüm 2'ye bakınız).

Son zamanlarda araştırmacılar kalıtımla çevrenin etkileştiği daha karmaşık yollara bakmaya başlamışlardır (Bronfenbrenner and Ceci 1994). Kısmen amaç kişiyle çevre arasındaki ilişkinin yapısının karmaşıklığını fark etmektir. Bu yüzden, ebeveynler kardeşlere eşit davranmayı isteyebilirler fakat bir çocuğun mizacı farklı ebeveyn tepkilerine neden olabilir. Çocuğun mizacı kalıtımı yansıtabilir ama aile ortamı çocuğun davranışının diğer aile üyelerini etkilemesiyle değişir. Benzer olarak, Sandra Scarr bireylerin kendi ortamlarını yaratmak eğiliminde olduklarını (etkinlikleriyle, ilgi alanlarıyla vs.) ve bu aktif seçimlerin katılımdan etkilendiğini öne sümüştür. Yani, farklı genotipe sahip bireyler büyük olasılıkla farklı ortamları seçerler. Bu görüşle örtüşen kanıtlar zekâ testi puanlarını içeren çalışmalardan elde edilmiştir. Bu çalışmalarda çocuklar büyüdükçe puanları ebeveynlerinkilere ve kardeşlerinkilere daha az benzemeye başlar; aslında büyük çocuklar küçük çocuklara göre çevreleri üzerinde daha fazla kontrol uygulamaktadırlar (Scarr and McCartney 1983). Bu fikir için daha fazla destek, muhtemelen aile bireylerinde daha benzer tepkilere neden oldukları için aynı yumurta ikizlerinin ortamının farklı yumurta ikizlerinin ortamına göre daha benzer olduğunu gösteren bir çalışmadan elde edilmiştir (Plomin ve Bergemen, 1991). Bu tür etkileşimler genotipin çevreyi etkileyeceğine, bunun yanı sıra çevrenin de genotipin dışavurumunu etkileyeceğine işaret etmektedir. Bazı durumlarda, kalıtımla çevre arasında çok az etkileşim varmış gibi gözükebilir. Örneğin, gelişimin bazı yönleri çevresel koşullardaki belirli değişimlerden bağımsız gerçekleşiyormuş gibi görünür. Bu sürece **olgunlaşma** (maturation) denir. Bunun bir örneği farklı kültürler arasında göreceli olarak az değişkenlik gösteren yürüme davranışıdır: Kuzey Amerika'da bir çocuk genellikle 12 aylıkken yürümeye başlar; Fransa'da 15 aylıkken ve Uganda'da 10 aylıkken (Gardiner ve Kosmitzki 2010) (Ugandalı çocukların avantajı kültürel olarak yürümeye verilen önemle ilişkili gibi görünmektedir; çocuklar cesaretlendirilmekte ve egzersizler yapmaktadırlar, buna rağmen yürüme yaşı çok benzerdir).

olgunlaşma çevresel faktörlerin etkisinden nispeten bağımsız olan derinlik algısı ve yürüme gibi gelişim süreçlerine verilen isimdir. Bu terim özeliklerin kalıtımla yönetildiği sayıltısını da kapsar.

Görünüşte açıkça olgunlaşma olan durumlarda bile, yapılan sayıltılarda dikkatli olunması gerekmektedir. Örneğin, derinlik algısının gelişimini ele alalım. Çoğu memeli hayvan (insan bebekler dâhil) dünyada dolaşabildiklerinde derinliği de algılayabilmektedirler (Richards and Rader 1983). Açıkça, bunun düşmelerden kaçınmak için uyumsal değeri vardır ve normal görsel deneyimin sonucunda oluşuyor gibi gözükmektedir. Bebeklerle yapılan derinlik algısı çalışmalarında, genellikle bilinen bir test olan 'görsel uçurum' kullanılmaktadır. Bu testte, bebek üstü camla kaplı bir uçurum gibi olan bir yüzeyle karşılaşmaktadır. Genellikle, emekleyen bebekler camın desteğine rağmen belirgin olan alan üzerinden gitmeye cesaret etmezler. Bu görmenin (algılanan uçurum) dokunmaya (cam yüzeyin desteği) ağır bastığı derinlik algısına dair bir kanıt olarak yorumlanmaktadır. Fakat psikolog Neil Carlson 6 aylık kızını test ettiğinde kızının hiç tereddüt etmeden görsel uçurumdan geçtiğini belirtmiştir. Bebeğin derinliği algılamaması imkânsız göründüğünden, Carlson'un kafası karışmış olan araştırmacı bir meslektaşı, bu sonuç ailenin camla kaplı bir kahve masası olması ve bebeğin de bu masanın üzerinde sıklıkla emeklemesiyle açıklanana kadar, bu sonucu anlayamamıştır. Bu yüzden, bulgular derinlik algısına dair bir başarısızlıktansa bebeğin çevresindeki bir farkı göstermektedir.

Kritik ya da duyarlı dönemin varlığı olgunlaşmayla yakından ilişkilidir. Aslında, bu kavram gelişim süresince belli deneyimlerin ortaya çıkması için en uygun zaman aralıkları olduğunu belirtmektedir. Örneğin, birinin konuştuğu dil erken deneyime yani çevreye bağlıyken, dil öğreniminin zamanlaması kısmen genetik programlamayla yönetiliyor gibi gözükmektedir ve en uygun zaman aralığı erken çocukluk dönemidir (Chomsky 1988; Morgan ve Kegl 2006). Bu süre zarfındaki yoksunluk, örneğin 3 yaşında teşhis edilmemiş bir duyma zayıflığından kaynaklanan bir yoksunluk, dil öğreniminde uzun süreli yan etkilere sahip olabilir (ilgili tartışma için Bölüm 4'e bakınız).

Bahsettiğimiz karmaşıklıklar dikkate alındığında, bugün gelişim üzerine olan çoğu tartışma kalıtımla çevre arasında etkileşimsel bir görüşü kabul etme eğilimindedir. Fakat her yaklaşımın gelişimi nasıl gördüğünü ele alırken göreceğimiz gibi bu, bir tarafı ya da diğerini vurgulamayı engellememektedir. Ayrıca, gelişimsel araştırmacıların kültürün gelişimdeki rolüne olan ilgilerinin giderek arttığını da belirtmek gerekir. Kültür, teknik olarak yalnızca çevrenin bir parçası olarak düşünüldüğü hâlde, onu açık olarak analizlere dâhil etmek gelişimin yapısına dair daha fazla ışık tutacaktır (van de Vijver and Poortinga 2002).

Özet olarak, gelişimin araştırılmasının altında yatan ve her yaklaşımın yorumunda kendini gösteren üç temel konu vardır. Bunlar

1. Gelişim derece derece değişikliklerden oluşan sürekli bir süreç midir ya da farklı evrelerden oluşan bir seri midir?
2. Bir kuram tüm gelişimin altında yatan süreçleri betimleyebilir mi (genel alan kuramı) ya da gelişimin farklı yönleri için özgül modellere (alana özgül kuramlar) mi ihtiyaç vardır?
3. Gelişimin sonuçlarını açıklamada kalıtımın (genetik yapı) çevreye (özellikle öğrenilmiş deneyimler) olan görece önemi nedir?

Gelişimin belirli yönlerini ele alırken, bu soruların olası yanıtları üzerine düşünmek isteyebilirsiniz.

Sonuçta, bu sorular yalnızca büyümeye ve yaşam seyrindeki değişime dair bildiklerimiz gözönünde bulundurularak yanıtlanabilir. Ne de olsa, konular gibi onlara yanıt vermeye çalışan kuramlar da yalnızca gelişimdeki gerçek olaylarla ilgili olarak anlam kazanırlar. Yaşam süresince olan gelişime dair kısa bir tartışmadan sonra, gelişimin bir yönüne derinlemesine odaklanacağız: Bir bireye özgü olarak gördüğümüz davranış örüntüleri. Bu örüntülerin bazıları o kişiye özgün olarak görünür ve bireyin 'kişiliği'ni temsil eder. Hem kişiliğin bir parçası olan hem de ondan ayrı olan bir diğer tür örüntü toplumsal cinsiyetle ilgili davranışlar gösterme eğilimidir (toplumsal cinsiyet rolü). Bu bölümün devamında, bu konuları beş farklı yaklaşımdan her birinin bakış açısıyla ele alacağız.

Gelişim: Genel bakış

Bir insanın döllenmeden yaşlılığa kadar olan gelişimini detaylı bir biçimde betimlemek bu bölümün kapsamının ötesindedir ve hiçbir durumda amacı değildir. Fakat insanın yaşam süresince psikolojik olarak nasıl geliştiğine dair genel bir bakış, bahsettiğimiz farklı yaklaşımların kişilik gelişimini ve toplumsal cinsiyet rolünün gelişimini nasıl açıkladığının tartışılması için bir çerçeve oluşturulmasında yararlı olabilir.

Bazı kuramcılar genellikle belirli alanlar için böyle bir çerçeve oluşturmaya çalışmışlardır. Bu yüzden, Piaget çocuğun bilişsel gelişimi için bir taslak sunarken (bakınız Kutu 7.1) Erikson ise sosyoduygusal dönüm noktalarına odaklanmıştır (bakınız Bölüm 5) ve Kohlberg'ün ilgi alanı ahlaki muhakemedeki zamanla oluşan değişimler olmuştur. Bu kuramlarda verilen yaş aralıklarının çok genel olduğunu ve birçok sağlıklı ve normal çocuğun dönüm noktalarına bir kuramcının ileri sürdüğünden daha erken ya da daha geç bir yaşta ulaştığını göz önünde bulundurarak, onların çerçevelerini insanın nasıl geliştiğini incelemek için kullanacağız. Bilişsel gelişim ve ahlaki gelişim gibi bazı alanlarda, en son evrelere hiç ulaşılamamış olunabilir. Bazı bireylerin farklı alanlarda farklı oranlarda gelişebileceğinin farkında olmalıyız -örneğin bir birey bilişsel işlevlerde 12 yaşındakiler gibi, sosyal işlevlerdeyse 7 yaşındakiler gibi olabilir. Gelişimin basit bir resmi yoktur ve çocuklar arasındaki değişkenlik çok fazladır.

Doğumdan itibaren 5 yaşına kadar çocuk oturma, emekleme, yürüme, koşma yeteneklerini edinerek fiziksel olarak olgunlaşır ve giderek daha iyi kas kontrolü geliştirir. Tuvalet eğitimi çocuk, kendi isteğiyle çıkarma süreçlerini kontrol edebilir hâle geldiğinde öğrenilir. Bu süreçte, çocuk bilişsel olarak da daha da gelişir; dil öğrenilir (bakınız Bölüm 4) ve dikkat ve bellek geliştikçe daha zihinsel faaliyetlerle ilgilenme yeteneği edinilir. Fakat tümdengelimin mantıklı işlemleri ve muhakeme hâlâ daha gelişmediğinden çocuğun düşünmesi işlem öncesi olarak nitelendirilir. Örneğin, gördüğümüz gibi, çocuk nesnelerin onun varoluşundan ayrı olarak kendi varoluşları olduğunu fark eder. Sosyal ve duygusal düzeyde, çocuk başkalarıyla olan ilişkileri öğrenmeye başlar. İlk önemli ilişki temel bakım veren kişiyledir, daha detaylı olarak Kutu 7.3'te anlatılan bu özel ilişkiye **bağlanma (atteachment)** denir. Ayrıca, çocuk kendini 'erkek' ya da 'kız' olarak tanımlamaya ve 'iyi' ve 'kötü' olarak öğretilen davranışları tanımaya başlar. Fakat kendi kimliklerine ve ahlaki davranışlara dair yargıları çok yüzeysel düzeyde kalır. Bu yüzden, Johny kısa olan saçlarına dayanarak kendisinin şimdi erkek olduğunu düşünebilir fakat saçları uzadıkça kız olabilir; Lisa cezayla sonuçlanacağı için birinin kurabiye kavanozundan kurabiye çalmaması gerektiğine ama hırsızın kurabiyeleri almış olduğu için suçlu değil de mutlu hissedeceğine inanabilir (Malti ve Latzko 2010). Ahlak gelenek öncesi düzeydedir ve tamamen davranışın ödüllendirilecek mi yoksa cezalandırılacak mı olduğuna dayanmaktadır. Okul öncesi yaşlarda, 3'ten 5'e kadar, çocuklar kendi davranışlarını düzenlemeyi ve yönlendirmeyi

bağlanma bebekle temel bakım veren kişi arasındaki duygusal bağdır.

Kutu 7.3 Bağlanma

Mary Ainsworth ve meslektaşları (1978, 1979) bebeğin temel bakım veren kişiyle kurduğu duygusal bağları ya da bağlanmayı nasıl etkileştiklerine bakarak incelemişlerdir. Güvenli bağlanma (Secure attachment), kararsız bağlanma (ambivalent attachment) ve kaçınmacı bağlanma (avoidant attachment) olmak üzere 3 genel örüntü belirlemişlerdir.

Güvenli bağlanan bebekler onlara karşı duyarlı olan ve keşifte bulunmayı cesaretlendiren bakıcılara sahiptirler. Bu bebekler çevreyi araştırmak için bakıcılarından mutlu bir biçimde uzaklaşmaya cesaret ederler ama sonra bulduklarını paylaşmak ya da yalnızca etkileşimde bulunmak için geri dönerler ve tekrar uzaklaşmadan önce daha fazla cesaretlendirilirler. Bu çocuklar dünyanın araştırılacak ilginç bir yer olduğunu ve güvenin 'merkez'de olduğunu öğrenirler. Karşılaştıkları kaçınılamaz engellerle baş etme becerileri gelişir ve yetkinlikleri artar. Daha sonraki çalışmalar, güvenli bağlanan bu bebeklerin büyük bir olasılıkla iyimser ve umut dolu yetişkinler olduğunu (Shorey ve ark. 2003), daha iyi kişiler arası ilişkileri olduğunu (Noftle ve Haver 2006), kendi duygularını kontrol etmekte diğer bebeklere göre daha iyi olduklarını (Morris ve ark. 2007) ve yüksek akademik başarıya sahip olduklarını (Bergin ve Bergin 2009) bulmuştur.

Kararsız bağlanan bebekler etkileşimlerinde tutarsız olan, bazen ilgili ve destekleyici, bazen kontrollü ve talepkar ve bazense genel olarak ilgisiz olan bakıcılara sahiptirler. Bu bebekler Ainsworth ve arkadaşlarına endişeli görünmüşlerdir: Bakıcılarına doğru uzanmış fakat temastan uzaklaştırılmıştırlar.

Kaçınmacı bağlanan bebekler kontrollü ve çocuğun ihtiyaçlarına ilgisiz bakıcılara sahiptirler. Bu çocuklar çoğu zaman sinirli gözükürler ve rahatlama ya da avunma için bakıcılarına uzanmazlar, aktif olarak ondan kaçınıyor gibi gözükürler. Kararsız ve kaçınmacı bağlanan bebekler güvenlik ve rahatın her zaman temel bakım veren kişide bulunmayacağını ve bundan dolayı daha geniş dünyanın da güvenli ve rahat olmadığını öğrenirler. Yetişkinlikte tatmin edici kişiler arası ilişkiler kurmakta zorlanabilirler ve duygusal düzenleme, iyimserlik ve umudun gelişmesi daha az olasıdır.

giderek artan bir ölçüde öğrenirler; kendi davranışları için sorumluluk almaya başlarlar ve yeterlilik hisleri gelişmeye başlar.

5-12 yaş arasında, çocuğun fiziksel büyüklüğü ve motor becerileri artar. Piaget'in terimleriyle, şimdi düşüncesi düşünme süreçleri somut nesneler içerdiği sürece daha mantıksal düşünebildiği somut işlemler dönemindedir. Örneğin, Piaget'nin en ünlü görevlerinden birinde, uzun ince bir bardaktan kısa dar bir bardağa su döküldüğünde çocuk suyun miktarının değişmediğini fark edebilir. Bu zamanda çocuğun tümevarım yoluyla muhakemesi oldukça iyidir fakat soyut ya da hipotetik kavramlar içeren muhakemesi gibi tümdengelimli muhakemesi de geridedir. Yeni beceriler ve yetenekler edindikçe, çocuğun yeterlilik hissi ve kendine güveni daha gelişir. Çocuk sosyal ve duygusal olarak da gelişmektedir: Başkaları için empati geliştirdikçe ve yaşıt grupları içinde daha çok etkileştikçe sosyal durumlardaki yeterliliği artmaktadır. Kohlberg ahlakın geleneksel ahlak düzeyinde, belirlenmiş davranış kuralları açısından görüldüğünü öne sürmüştür. 'İyi' toplum tarafından konulmuş bir yasayı takip etmek, 'kötü'yse bu yasaları çiğnemektir; akran oyunlarında bile oyunun kuralları çocuk için önemlidir; kuralları belirlemeye oyunun kendinden daha fazla zaman harcayabilir.

12'den 20 yaşa kadar olan ergenlik çağı beden tüyleri, göğüsler gibi ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesiyle buluğ çağının fiziksel değişikliklerini beraberinde getirir. Bilişsel olarak ergen adalet, gerçek, güzellik gibi soyut kavramlarla ve ideal bir dünyanın nasıl olabileceği gibi hipotetik durumlar hakkında düşünebilir. Piaget bunu *formel işlemsel düşünme* olarak adlandırmıştır fakat herkes bu evreye ulaşamayabilir ve normal zekâsı olan birçok yetişkin günlük yaşamda formel tümdengelimli muhakemenin yerine sezgi ve sezgisel kestirme yollarını kullanmaktadır (Kuhn 2008). Ergenler genellikle kendilerine dayalı bir düşünme şekli sergilerler. Bu iki biçimde kendini gösterir (Schwartz ve ark. 2008). Birincisi, ergenin kendini eşsiz gördüğü ve diğerlerinden ayırdığı, başka kimsenin daha önceden sahip olmadığı düşüncelere ve görüntülere sahip olduğu *kişisel masaldır*. İkincisiyse, çoğu ergen tarafından hissedilen kendilik bilinciyle ilişkili olan *hayali seyircidir*. Ergenler herkesin kendilerini

seyrettiğini ve kendilerinin herkesin dünyasında baş karakterler olduklarını hissederler. *Kimlik oluşumu* ergenin kişiliğinin gelişmesindeki temel ögedir. 'Ben kimim?', 'Ben neye inanıyorum?', 'Ben neyi temsil ediyorum?', 'Hayatta nereye gidiyorum?', 'Benim amacım ne?' ergenin derinlemesine düşündüğü genel sorulardır ve yanıtları bulmalarına yardımcı olması için farklı rolleri (bir gün 'barbar', ertesi gün 'hazırlık öğrencisi') deneyebilirler. Ergenler, hipotetik ve soyut muhakeme yetenekleriyle, bir davranışın doğruluk ya da yanlışlığına kendileri için oluşturdukları, toplumun kuralarına uyan ya da uymayan ahlaki prensipler doğrultusunda karar verecekleri gelenek ötesi ahlak düzeyine geçebilirler.

Yetişkinlik yaşları 20 yaşından 40 yaşına kadar fiziksel durumdaki zirveyle nitelendirilmektedir, bunu orta yaşta (40'larda ve 50'lerde) sağlamlıkta kademeli olarak yaşanan kayıp, kilo değişimleri, beden işlevlerinde genel bir yavaşlama, görme ve duymada azalma ve boyda da az bir azalma takip eder. Sağlık problemleri de ilk defa bu zamanda ortaya çıkabilir. Bilişsel olarak bilgi işleme süresi 20'lerde en hızlıdır ve orta yaşlı bir bireyin bir problemi çözmesi daha fazla zaman alabilir. Bu, orta yaşta başlayan yönetici fonksiyonlardaki (yani zihinsel kurulumlar arasında geçiş yapma, planlama ve bilgiyi işleme için gerekli olan işlemler) düşüşle birleşebilir (Gunstad ve ark. 2006). Fakat hızdaki yavaşlama orta yaştaki bir kişinin bir problemi çözmek için sahip olduğu daha çok hayat tecrübesi ve bilgiyle fazlasıyla telafi edilir. Ayrıca, bilişsel kapasite aktif yaşam stili olan bireylerde büyük ihtimalle korunur (Hertzog ve ark. 2009). Sosyal açılardan, güven geliştirmiş olan ve anlamlı duygusal paylaşımlar kurabilen genç yetişkin bir hayat arkadaşıyla yakın ve bağlı bir ilişki kurabilir ve çocuk yetiştirebilir. Orta yetişkinliğe doğru ilerlerken birey başkalarına ulaşma eğiliminde olur; rehberlik, fiziksel ve duygusal bakım ve destek sağlayarak kendine, ailesine ve topluma yararlı olur. Artan hayat deneyimi ve bilgi bireyin gelenek ötesi ahlak düzeyini, bireyin kişisel etik ve ahlak kodlarının sağlamlaşmasıyla destekler.

Birey yedinci on yıla girdiğinde, kemik kırıkları için hassasiyet, felç ve kardiyovasküler hastalık riski gibi fiziksel değişimler ve problemler artma eğilimindedir; duyuların keskinliği de azalmaya devam etmektedir. 60 yaşla ölüm arasındaki zamanda yönetici işlemlerde ve çalışma belleğinde olduğu gibi bilişsel süreçlerde de hız azalmaya devam eder fakat eğitim düzeyi, fiziksel aktivite ve belli bilişsel aktivitelerle alıştırmalar bu etkileri düzeltebilir (Hertzog ve ark. 2009). Ayrıca yaşlılık yıllarındaki bireyler genellikle yaşlanmanın getirdiği zararların çoğunu telafi etmek için yollar bulurlar ve eğer felç ya da Alzheimer hastalığına bağlı bunamadan şikâyetçi değillerse, günlük hayatlarında bilişsel olarak çok iyi bir düzeyde işleyebilirler (Zelinski ve ark. 2011). Psikososyal olarak yaşlılık yılları yaşlılıktan kaynaklana fiziksel güçsüzlük, arkadaş ve aile üyelerinin ölüm dolayısıyla kaybı ve bireyin yaklaşan kendi ölümüyle iç içe olunan zamanlardır. Erikson bunun aynı zamanda kişilerin hayatları üzerine derinlemesine düşündükleri, anlam ve mana bulmak için geçmişe baktıkları bir zaman olduğunu öne sürmektedir. Bu, pişmanlıklar ve geçmişteki hatalarla baş etmeyi, bitirilebilecek ya da bitirilemeyecek bitmemiş işleri fark etmeyi ve hayatlarında ve kendi kimliklerinde bir bütünlük ve tamamlanmışlık duyumunu hissetmeyi içermektedir. Eğer birey bunu yapamazsa, umutsuzluk hissi oluşacaktır.

Kişiliğin ve toplumsal cinsiyet rolünün gelişimi

Kişilik ve temelleri

Birkaç yıl önce, ben (WEG) bir mezunlar gününde üniversitedeki sınıf arkadaşlarımla tekrar bir araya gelme şansını buldum. Bazılarını 25 yıl önceki mezuniyetimizden beri görmemiştim. Doğal olarak hem acı hem de tatlı bir durumdu; uzun süre önceki olaylara bol bol birlikte güldü fakat aynı zamanda da geçen zaman hakkında ve hayatları çoktan sona ermiş olan arkadaşlarımız hakkında da sessizce düşünüldü. Fakat beni en çok etkileyen, çoğu kişinin hâlâ aynı gibi gözüktüğü hissiydi; bedensel değişiklikler dışında (beyazlayan/azalan saçlar, alınan ya da verilen kilolar) çoğu şey değişmemişti. Tom hâlâ utangaçtı, Laurie hâlâ dışadönüktü -başka bir deyişle 25 yıl sonra bile davranışlarında güçlü bir tutarlılık var gibi gözüküyordu. Bir psikolog olarak bunu nasıl açıklayabilirim?

kişilik bir bireye özgü ve durumlar arasında ve zaman içinde tutarlı olan davranış örüntüleridir.

ayırıcı özellik bir dizi durumda tutarlı bir biçimde ortaya çıkan davranış örüntüsü, belirli bir kişilik özelliği.

Geleneksel olarak, bu tür tutarlılığı bireyin kişiliği olarak ele alıyoruz. **Kişilik**, bireye özgü olan ve durumlar arasında ve zaman içinde tutarlı olan davranış örüntüleridir. Kişilik kavramı bireyin davranışındaki tutarlılıktan bahsetmek için basit bir yol sağlamaktadır. Fakat bazen bireyler arasında da karşılaştırmalar yaparız. Bu durumda, **kişilik ayırıcı özellikler** diye adlandırılan belirli özelliklerden söz ederiz. 'O utangaç' ya da 'o dışadönük' deriz ve

başka bireyler bilerek, bu terimleri hem kişileri betimlemek için bir yol olarak hem de belirli durumlarda (bir partideyken gibi) nasıl davranabileceklerini öngörmek için bir araç olarak kabul ederek bizi başlarıyla onaylarlar.

Ortalama bir kişiye göre kişiliğin incelenmesi psikolojideki en ilginç konu olabilir. Aslında, etkileşimlerimizde bireylerin nasıl olduklarına dair olan bilişsel şemalarımıza bağlı olarak yorumlar yaptığımız için hepimizin "kişilik kuramcısı" olduğumuz öne sürülmüştür. **Örtük kişilik** kuramları olarak adlandırılan bu şemaların sosyal ilişkilerimizi etkilediği gösterilmiştir. Örneğin, flört eden çiftlerle yapılan bir araştırmada, eğer bireyler insanların kolay değişmediğine inanıyorlarsa, bunun onların partnerlerine ve ilişkilerinin niteliğine dair bakışlarını etkilediği bulunmuştur (Ruvolo ve Rotondo 1988). Örtük kişilik kuramları aynı zamanda kendimize bakışımızı da etkilemektedir: Nasıl olmak istedikleriyle nasıl olduklarına inandıkları arasında fark gören bireylerin, eğer kişiliğin değişmeyeceğine inanıyorlarsa düşük benlik saygısına sahip olmaları daha muhtemeldir (Renaus ve McConnell 2007). Bu bağlamda kişiliğe dair fikirler dışsal gerçekliktense bizim kendi algılarımızdan kaynaklanıyor olabilir.

örtük kişilik kuramı başka bireylerin davranışlarını yorumlamak için kullandığımız insan davranışına dair genel bilişsel şema.

Aynı zamanda, çoğu kişi ve hatta çoğu psikolog, bireyler arasında algılanan bazı farklılıkların gerçek olması gibi en azından algılanan bazı tutarlılıkların da gerçek olduğunu ileri sürer. Örneğin, Berkeley'deki İnsan Gelişimi Enstitüsü'nde yapılan iki boylamasına çalışmada seçkisiz seçilmiş çocuklar erken çocukluk döneminden orta yaşa kadar takip edilmiş ve zaman içinde birkaç kişilik ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (Block 1971). Her bireyin, genlerin ve deneyimlerin eşsiz bir birleşimi olduğu farz edilirse, 'kişilik'teki *kişi*yi şekillendiren nedir? Bunu anlamak için, beş yaklaşımın her birinin kişiliğin temelini nasıl gördüğüne bakalım.

Kendiniz deneyin

Hangi açılardan tutarlı olduğunuzu düşünüyorsunuz? Dört ya da beş özelliğinizi belirlemeye çalışın. Sonra bir arkadaşınızdan sizin en önemli özelliklerinizi listelemesini isteyin. Listeler birbirine nasıl benziyor? Bu size örtük kişilik kuramlarıyla ilgili ne anlatıyor? Siz ve arkadaşınız belli özelliklere aynı önemi verdiniz mi ya da siz arkadaşınızın önemli bulmadığı bazı özelliklerin üzerinde durdunuz mu? Arkadaşınızın listesi size kendiniz ile dair ya da arkadaşınızın kişilik özelliklerine bakışına dair bir içgörü sağladı mı?

Kişiliğe dair bakış açıları

Daha önceden bu bölümde gelişimle ilgili kuramlar dikkate alındığında 3 temel konunun önemli olduğunu belirtmiştik:

1. Kalıtım ve çevrenin rolü
2. Gelişimin sürekli mi olduğu yoksa farklı evrelerden mi oluştuğu
3. Gelişimin tek bir modelle (genel alan) anlaşılabilecek tek bir süreç mi yoksa ayrı modeller (alana özgü) gerektiren farklı süreçler mi içerdiği

Doğal olarak, beş yaklaşımdan her biri bu konularda kendi bakış açısına sahiptir ve bu yüzden de kişiliğin temellerine dair farklı içgörüler sunmaktadırlar.

Biyolojik yaklaşım

İsminden de anlaşılabileceği gibi, biyolojik yaklaşım kalıtımın ve fizyolojik yapının davranışı şekillendirmedeki rolünü çok fazla önemser. Kişiliğe bakarken bu yaklaşım kişiliğin mizaçla ilgili yönlerine odaklanır. **Mizaç**: duygusallık, sosyallik ve korkaklık gibi kalıtımla belirlendiğine inanılan temel davranışsal yatkınlıklardır (Kagan 2003; Rothbart, 1981). Bebeklerin yaklaşık %20'si utangaç ve ürkektir, çevredeki yeni ögelere korkuyla tepki verirler; bu bebeklerin 1/3'ü büyüdükçe utangaç kalırlar. Diğer üçte bebeklerin %25'i cesur ve korkusuzdur; çevredeki yeni ögelerle kolaylıkla etkileşime geçerler. Çoğu bebeğin eğilimleri bu iki sınır arasındadır (Kagan ve Sniderman 2004). Bebekler büyüdükçe, daha az ya da daha çok korkak

mizaç duygusallık, sosyallik ve korkaklık gibi kalıtımla belirlendiğine inanılan davranışsal yatkınlıklardır.

ya da korkusuz olurlar ama nadiren tamamen değişirler; yani utangaç bir bebek daha az utangaç olabilirken cesur olması olası değildir; aynı biçimde cesur bir bebek daha az cesur olabilir ama nadiren utangaç olur. Mizacın büyük oranda doğuştan olduğu görüşünü destekleyen iki tür kanıt vardır: İkiz çalışmaları ve boylamasına çalışmalar.

Kalıtıma karşı çevre çalışmalarında genetik ilişkinin derecesine bakılabildiği için uzun zamandır ikizler tercih edilmektedir (bakınız Bölüm 2). Aynı ve farklı yumurta ikizlerinin karşılaştırılması aynı yumurta ikizlerinin aktivite düzeyi, huzursuzluk ve sosyallikte farklı yumurta ikizlerine oranla daha benzer olduklarını göstermiştir (Plomin ve ark. 1988). Erken yaşta ayrılan ikizleri uzun soluklu inceleyen bir araştırma olan Minnesota İkiz Çalışması kalıtımın mizaca etkisine dair benzer bulgular sunmuştur (Bouchard ve ark. 1990). Araştırmacılar ayrıca eğlence tercihleri ve mesleki ilgi alanları gibi kişiliğin daha üst düzey alanlarında da kalıtımın anlamlı etkilerine dair bulgular elde etmişlerdir (Lykken ve ark. 1993). Başka ikiz çalışmaları uzlaşmacılık, özdisiplin ve duygusal dengelilikle tanımlanan *alfa* (α) faktöründe ve dışadönüklülükle zekânın birleşmesiyle tanımlanan *beta* (β) faktöründe genetik bir öge olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar Kanada, Almanya ve Japonya'da geçerlidir (Jang ve ark. 2006).

Daha önceden belirtildiği gibi, ikiz çalışmalarını değerlendirmek zor olabilir. Beden yapısı (genetik olarak etkinlenmiş olan) ve başkalarının çekicilik gibi fiziksel özelliklere verdikleri tepkilerin ikisi de mizaçla ilişkilendirdiğimiz davranışın bazı yönlerini etkileyebilir. Bu tür etkiler yalnızca genetik bir faktörü değil, çevreyle bir etkileşimi de temsil eder. Bir grup çocuğu 3 aylıktan yetişkinliğe kadar takip eden boylamasına bir çalışma mizaca dair bu etkileşimsel görüşü desteklemektedir (Chess ve Thomas 1987; Thomas ve Chess 1977). Araştırmacılar çocuğun mizacıyla bakıcının mizacı arasında zaman içinde davranışı etkileyebilen etkileşimler olduğunu bulmuşlardır. Örneğin, anneler hırçın olmayan bebeklere daha olumlu tepki verme eğiliminde olabilirler. Hatta bu tür mizaç-çevre etkileşimleri nesiller boyunca uzayabilir: Ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl etkileşimde bulundukları kendi genetik olarak etkilenmiş olan mizaçlarından etkilenebilir. Bu da sonradan bebeğin davranışını etkiler, bu da daha sonra ebeveynin bebeğe olan tepkilerini etkiler (Caspi ve ark. 2005)!

Son araştırmalar en azından bazı kişilik özelliklerinin genetik bir temeli olduğu ve bazı durumlarda çevrenin etkisinin göz ardı edilebilir olduğu savını sürdürüyor gibi gözükmektedir (Kandler ve ark. 2009; Loehlin 2011). Fakat daha da ilginç bir olasılık ortaya çıkıyor: Bazı çalışmalarda incelenen bireylerin çevresi doğrudan gözlemlenmemiş, geriye dönük olarak bireyler tarafından rapor edilmiştir. Kandler ve ark. (2009) böyle durumlarda, bireyin algı ve belleğine bağlı olan geriye dönük raporların genetik bilişsel yatkınlıklar yüzünden çarpıtılmış olabileceğini öne sürmüştür. Bu yüzden, örneğin uzlaşmacı bir kişiliği olan bir birey ebeveynlerini olduklarından daha fazla destekleyici olarak hatırlayabilir.

Kişiliğin biyolojik temellerini gösteren ikinci tür kanıt boylamasına çalışmalardan elde edilmiştir. Birçok açıdan, bu tür çalışmalar kalıtımsal olan ya da olmayan özelliklerin değişmezliğini belirlemede ikiz çalışmalarına göre daha uygundur. Gelişim psikoloğu Jerome Kagan *davranışsal ket vurma* olarak adlandırdığı bir

Temel düşünür: Jerome Kagan

Jerome Kagan (1929-) kariyerine New Jersey'deki Rutgers Üniversitesi'nde psikoloji ve biyoloji okuyarak başlamış, daha sonra doktora derecesini 1954'te Yale Üniversitesi'nden almıştır. Kore Savaşı sürecince Amerikan ordusundaki iki yıllık görevinden sonra çocuklarda mizaç farklılıklarına dikkatini çeken boylamasına bir çalışmada yer aldığı Fels Araştırma Enstitüsü'ne katılmıştır. Psikolojinin yanı sıra biyolojiye olan ilgisi düşünüldüğünde mizacın davranış üzerindeki rolünü araştırmak onun takip edeceği doğal bir yol olmuş; 35 yılı aşan, *Birth to Maturity* (1962), *The Second Year* (1981) ve *Three Seductive Ideas* (1996) dâhil olmak üzere birçok makale ve kitaba neden olan gelişimsel araştırmalarının temel odak noktası olmuştur. 1964'ten beri Harvard Üniversitesi'nde profesördür ve 1997'de insan doğasını sinir bilimciler, sosyal bilimciler ve hümanistlerle disiplinler arası incelemiş, Harvard Zihin-Beyin-Davranış girişiminin eş zamanlı yöneticisi olmuştur. Çalışmaları için Amerikan Psikoloji Birliği'nin Seçkin Araştırmacı ödülü dâhil olmak üzere birçok onur ödülü almıştır. Şu anda emekli olsa da Cambridge Massachusetts'te yaşamaya ve psikolojik konular hakkında meslektaşlarıyla iş birliği yapmaya devam etmektedir.

özellik olan, tanıdık olmayan birey ve durumlardan kendini çekme eğilimini incelemek için bu yaklaşımı kullanmaktadır. Ket vurulan çocuklar utangaç olma ve yenilikle karşılaştıklarında kaygı duyma eğilimindedirler. 21 aylıkken ket vurulmuş ve vurulmamış olan çocuklar hem 7 yaşında ve hem de ergenlikte böyle kalmaktadırlar (Kagan 1989). Kagan ve meslektaşlarının sonraki bir çalışması bu örüntülerin yetişkinliğe de uzandığını göstermiştir (Schwartz ve ark. 2003). Bunu destekler nitelikte, birkaç son çalışma olumlu duygusallık, olumsuz duygusallık ve davranışsal ket vurmanın çocukluk ve ergenlik süresince nispeten sabit olduğunu ve risk alma gibi bazı davranışları yordadığını göstermiştir (örneğin, Nepp ve ark. 2010; Williams ve ark. 2010). Böylece, mizaca dair çalışmalar kişiliğin önemli bileşenlerinin kalıtımla ilişkili olduğunu öne sürerek biyolojik yaklaşımı desteklemektedirler. Bir bütün olarak ele alındığında, kişilik özellikleri üzerindeki güçlü genetik etkiye dair önemli kanıtlar vardır (Caspi ve ark. 2005).

Diğer iki konuyla ilişkili olarak, biyolojik yaklaşım daha az tutarlıdır. Genellikle *olgunlaşma*, özelliklerin genetik olarak programlanmış biçimde zaman içinde gelişimi, daha önceden de belirtildiği gibi *kritik dönem* fikrini içermektedir. Aslında, kritik dönem gelişimde süreksizliği temsil etmektedir; birey deneyimin zamanlamasına bağlı olarak farklı tepki verecektir. İnsanlarda kanıtlanması zor olsa da birçok araştırması sosyal bağlanma ve dil öğrenimi için çocukluğun ilk birkaç yılında kritik dönemler olduğuna inanmaktadır (Bornstein, 1989). Bu görüşe göre, eğer çocuk bu sürede yakın duygusal bağlar kurmaz ya da dile maruz kalmazsa, bu davranışlarda kalıcı bozukluklar gösterecektir (Bowlby 1988; Lenneberg, 1967). Kritik dönem fikri gelişimde süreksizliği ya da evrelerin varlığını öne sürse de mizaç gibi diğer alanlarda biyolojik yaklaşım gelişimin sürekliliğini vurgulamaktadır. Bu yüzden, biyolojik yaklaşımın sürekliliğe karşı süreksizlik konusundaki görüşlerine dair basit bir genelleme yapılamaz.

Üçüncü konu olan genel alana karşı alana özgül modellerin geçerliliği açısından, biyolojik yaklaşım alana özgül modelleri tercih ediyor gibi görünmektedir. Önceki paragrafta belirtildiği gibi, gelişimin birçok yönünün farklı özelliklere sahip olduğu görülmüştür ve bu temelde yatan farklı alt-süreçler olduğu anlamına gelir. Zuckerman kişilik için bir model önerse de pratik düzeyde biyolojik yaklaşım içinde kimse geniş kapsamlı bir genel alan modeli öne sürmemiştir (Zuckerman 1991). Bu yüzden, biyolojik yaklaşımı alana özgül gelişim modellerini savunuyor olarak betimlemek makul görünmektedir.

Davranışçı yaklaşım

Biyolojik yaklaşımla karşılaştırıldığında davranışçı yaklaşım kalıtım ve çevrenin önemine dair kutupsal karşıt bir görüşe sahiptir. Aslında, Skinner uyarıcı koşullarla davranışsal tepkiler arasında anlamlı bağlantılar bulunabilmesi durumunda organizma içindeki fizyolojik süreçlerin önemli olmadığını öne sürmüştür (Skinner 1974). Tüm davranışların *klasik* ve *edimsel koşullama* prensiplerine bağlı olarak deneyimlerle belirlendiği kabul edilir. Bu yaklaşım, değişimi (gelişimi) farklı evrelere bağlı olarak değil de sürekli bir süreç olarak görür. Koşullama prensipleri tüm davranışlara uygulanabildiği için, davranışsal yaklaşım genel alan modelidir.

Bu yaklaşımın kişiliği açıklarken karşılaştığı başlıca sorun davranışta belirgin olan sürekliliğin açıklanmasıdır. Ne de olsa sürekliliği gerektiren dışsal bir faktör olmadığı için öğrenme prensipleri değişimin süreklilik kadar olası olduğuna işaret etmektedirler. Skinner ve diğer davranışçılar bu soruna kişiliğin yalnızca algılanan bir örüntü olduğunu, bireyin içinde bir temeli olmadığını öne sürerek karşılık vermişlerdir. Bunun yerine, kişiliğe atfedilen sürekliliğe neden olabilecek iki faktör öne sürmüşlerdir. Birinci faktör pekiştirmenin yığmalı etkisidir (Salzinger 1996). Pekiştirildiğimiz her seferde, pekiştirecin etkisi daha önce aynı ya da benzer durumlardaki pekiştirmelerin etkisine eklenir. Nadiren bir deneyim tüm geçmiş **pekiştirme tarihçemizi** silecek kadar anlamlıdır (Bu, kötü alışkanlıklar gibi davranışsal örüntüleri bir anda değiştirme çabalarının nadiren başarıya ulaşmasının sebebidir). Bu yüzden, özellikle yetişkinlerde davranışın sürekliliği büyük oranda daha önceki pekiştirme örüntülerinin sonucudur.

pekiştirme tarihçesi edimsel koşullamada bir davranış için verilen tüm önceki pekiştirmelerin toplamı; davranışçılar davranışı belirlemede yığmalı pekiştirme tarihçesinin tek bir pekiştirmeden daha önemli olduğunu savunmaktadırlar.

Davranışçıların davranışsal sürekliliği açıklamada kullandıkları diğer faktör çevresel sürekliliğin rolüdür. Skinner davranışı açıklamaya çalışırken özellikle davranışı yöneten koşulların farkında değilsek çevreye değil, bireye önem verme eğiliminde olduğumuzu iddia etmiştir (Skinner 1971). Kişiliğe atfettiğimiz süreklilikler söz konusu olduğunda, normal bir bireyin çevresinin ne kadar sürekli olduğunu gözardı etme eğilimindeyiz. Örneğin, çoğumuzun oldukça düzenli olan günlük rutinleri vardır; öncelikli olarak aynı arkadaş ve tanıdık grubuyla ilişki

kurarız, oldukça uzun bir süre aynı yerde yaşarız ve benzeri. Bu aktivite örüntüleri çevremizin oldukça tutarlı olmasına ve dolayısıyla davranışımızın sürekliliğini arttırır (Caspi ve Roberts 2001). Kişilik olarak daha benzer olarak değerlendirilen evli çiftlerin daha benzer aktivitelerde bulunma eğiliminde olduklarını gösteren (daha önceden bahsedilen) Berkeley Boylamasına Çalışması'nın daha ileri analizleri bunun için en azından kısmi destek sağlamaktadır.

Bu süreçler göz önüne alındığında, davranışımızın sürekli olmaması şaşırtıcı olurdu. Bunun ötesinde, neredeyse kişiliğe dair her çalışma tutarlılığın genel olarak mutlak olmaktan uzak olduğunu gösterirken davranışçılar mükemmel tutarlılık için bir mekanizma önermek zorunda değildirler (Caspi ve ark. 2005; Lewis 2001). Bu yüzden davranışçılar çevresel tutarlılığın kaynaklarını gözardı ederek, 'kişilik' olarak adlandırdığımız davranış örüntülerinin pekiştirmenin yığmalı etkilerinin sonucu olduğunu iddia etmektedirler.

Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşım bilişsel süreçlerin davranışı nasıl etkilediğiyle ilgilenmektedir. Bu anlamda, bilişsel psikologlar kimlik kavramına neden inandığımızla ilgilendikleri gibi gerçek davranışsal tutarlılığı geliştiren faktörlerle de ilgilenirler. İlk önce davranışın tutarlı olduğuna inanma eğilimimizi ele alalım.

40 yıl kadar önce, Walter Mischel davranışta tutarlılıklar olsa bile bunların çoğu kişinin fark ettiğinden daha çok duruma özgül olduklarını ileri sürerek kişiliğin ayırıcı özellikler olarak görülmesine meydan okumuştur (Mischel 1968). Bu anlamda, algılanan tutarlılıklar gerçek özelliklerdense zihinsel yanlılığın bir şekli olabilir. Bu tür yanlılıkların temellerini açıklamak sosyal algı çalışmalarının bir parçasıdır. **Sosyal algı** algının sosyal boyutuyla ilgilenir- başkalarını ve başkalarıyla ilişkili olarak kendimizi nasıl görüyoruz ?

sosyal algı algının sosyal yönlerinin incelenmesidir- başkalarını ve başkalarıyla ilişkili olarak kendimizi nasıl görüyoruz?

bilişsel sosyal öğrenme kuramı (bazen yalnızca 'sosyal öğrenme kuramı') bilişsel yaklaşımdan türeyen davranışın başkalarını gözlemleyerek öğrenilebileceğini ve bilişsel şemaların davranışa aracılık ettiğini savunan kuram.

Daha önce belirtildiği gibi, bilişsel kuram bizim kendi deneyimlerimizi aktif olarak değerlendirdiğimizi, hem bireyler hem de durumlar hakkında zihinsel şemalar kurduğumuzu savunur. Bunun bir örneği hem kendimizin hem de başka bireylerin davranışlarının nedenlerine dair yaptığımız çıkarımlarla ilgilenen *yükleme (attribution) kuramıdır* (bakınız Bölüm 4). Örneğin, temel yükleme hatası başkalarının davranışlarını yorumlarken içsel özelliklere (kişilik) çok fazla, çevresel etkilereyse (durum) çok az önem verdiğimizi belirtmektedir (Ross 1977). Bu yanlılık, davranışın gerçek tutarlılığının abartılmasına ve dolayısıyla da kişilik özelliklerinin var olduğuna inanma isteklilliğine neden olabilir.

Eğer kişilik doğal özellikleri temsil etmiyorsa, o zaman tutarlılıklar nasıl ortaya çıkıyor? Mischel ve diğerlerinin önerdiği yanıt davranışa bilişsel ve sosyal bir bakış açısıyla yaklaşan **bilişsel sosyal öğrenme kuramına** dayanmaktadır (Bandura 1986, 1991; Berkowitz 1984). Bilişsel sosyal öğrenme kuramı iki öncüle dayanmaktadır: Birincisi, davranışlarımızın çoğunun başkalarıyla olan etkileşimlerle, özellikle taklitle, öğrenildiğini (bu yüzden 'sosyal öğrenme' bileşeni) savunur. *Taklit* ('gözlemsel öğrenme' ya da 'model alma' olarak da adlandırılır) doğrudan deneyimlemenin tersine, başkalarını gözlemleyerek öğrenmeyle ilgilidir. İkincisi, bizim kurduğumuz zihinsel yapıların (değerler, beklentiler ve diğer şemalar) davranışımıza kişiliğimizi oluşturacak biçimde aracılık ettiğini ileri sürer (bu yüzden 'bilişsel' bileşen). Yapılar genel olarak belli durumlara yakından bağlı olduğundan, bu kuram Mischel'in bahsettiği limitli davranışsal tutarlılık türünü savunur. (Son zamanlarda, Mischel kişisel şemaların özgül durumlarla etkileştiğini öne sürerek konumunu değiştirmiştir -bakınız Mischel 2004, 2009; Mischel ve Shoda 1995). Sosyal öğrenme ve sosyal bilişin (sosyal algı dâhil) önemli rol oynadığı bir alan, ebeveynlik tarzlarının ve ebeveynin beklentilerinin çocuğun davranışı üzerindeki etkisidir (Baumrind 1991; MacKinnon-Lewis ve ark. 1997) (Ebeveynlik hakkında daha fazla tartışma için Kutu 7.4'e bakınız).

Doğal olarak, bilişsel yaklaşım fazlasıyla çevrecidir ve kalıtımın davranış üzerindeki etkisini göz ardı eder. Bu, genel anlamda özelliklerin doğuştan gelen faktörlere dayandığını öne süren kişiliğin ayırıcı özelliklerine dair terimleri reddetmesinden bellidir. Sürekliliğe karşı süreksizlik konusunda, bu kuram büyük oranda sürekliliğin tarafını tutmaktadır. Örneğin, eğer çocukların kendileri test edilmeden önce yetişkinleri Piaget'in görevlerini yaparken gözlemlemelerine izin verilirse, performansları Piaget'in bilişsel evreler modeliyle her zaman örtüşmez (Rosser 1994). Alana özgüllük konusunda, bilişsel gelişimden kişilik ve ahlak gelişimine kadar gelişimin birçok yönünü

Kutu 7.4 Kişilik, ebeveyn ve kültür

Ebeveynler çocuklarının kişiliği üzerinde ne kadar etkiye sahiptirler? Ve kültürün ebeveynlik uygulamaları üzerindeki rolü nedir? Açıkça ebeveynler önemlidir, hem çocukların genetik yapısını hem de ev ortamlarını belirlemektedirler. Psikolojik kuramlar açısından ebeveynlerin davranışlarının çocukların kişiliklerini şekillendirdiği fikri Freud'a kadar uzanmaktadır. Onun gelişimsel kuramı, ilk beş yıldaki olayların daha sonraki gelişim için çok önemli olduğunu savunmaktadır. Özellikle çocuğun süperegosu ebeveynleriyle özdeşim kurmasıyla oluşmaktadır. Daha sonraki araştırmacılar genellikle Freud'un gelişime dair modelini reddederek ebeveynlerin rolüne bir pekiştirme (davranışçı), taklit ve zihinsel şema (bilişsel) kaynağı olarak odaklanmışlardır. Zaman içinde, birçok araştırma ebeveynlik tarzları gibi faktörlerin çocuğun kişiliğinde ve davranışında önemli bir etkisi olduğu fikrini desteklemiştir (metne bakınız).

Ebeveynler açıkça önemliyken, ebeveynlikteki çeşitliliği anlamanın bir yolu başka kültürlere bakmaktır. Her kültürde, ebeveynlerin rolü, çocuk yetiştirirken ne tür amaçları olması gerektiği ve bu amaçlara en iyi nasıl ulaşılabileceği gibi konulara dair bir inanç sistemi vardır. Herhangi bir toplumdaki ebeveynliğe dair inanç sistemi o kültürün genel inançlarından etkilenmektedir ve o toplumdaki yaşamın diğer yönleriyle iç içe geçmiştir. Buna karşılık, ebeveynlerin inanç sistemleri çocuklarına olan davranışlarını ve aynı zamanda çocuklarına aktardıkları değerleri etkiler. Örneğin, İslam dinine mensup ebeveynler için hazırlanmış Malezya'ya özgü bir kitapçık çocukların düzgün davranışları için ödüllendirilmelerinin İslam kuralları çerçevesinde çok önemli olduğunu fakat Malezya kültürünün ve dilinin çocukların övülmesini desteklemediğini belirtmektedir (al' Mahdi 2002). Genel olarak, güncel kültürler arası araştırmalar kültürün ebeveynlik yöntemleri üzerindeki etkisini açık bir biçimde göstermektedir fakat ebeveynlikteki çeşitliliği çocuklardaki sonuçlarla birleştirmekte daha az açıktır.

Bir çalışmada Richman ve arkadaşları (1988) Kenya'daki Gusii kabilesindeki annelerin Amerikalı orta sınıf annelere oranla 9-10 aylık bebeklerine daha az baktıklarını ve onlarla daha az konuştuklarını bulmuşlardır. Fakat Gusiili anneler bebeklerini daha çok tutmakta ve fiziksel olarak daha çok sakinleştirmektediler. Gusii kültürünü ve inançlarını incelemeden bu durum çelişkili görülebilir. Gusiililer 2 yaşın altındaki çocukların dili anlamadıklarına ve her durumda göz temasından kaçınılması gerektiğine inanmaktadırlar. Fakat tutmak ve fiziksek olarak sakinleştirmek çocuğun hayatta kalması için yardımcı faktörler olarak görülmektedir. Tam tersine, Amerikalı ebeveynler gelişimi maksimuma çıkarmak için bebeklik döneminde (hatta doğumdan önce) uyarılmanın önemli olduğuna inanmaktadırlar. Hatta, birkaç sene önce Georgia eyaleti Mozart'ın CD'lerini gelişimi kuvvetlendirmesi umuduyla yeni annelere dağıtmıştır (Kagan 1998)!

Başka bir örnek Kongo'da yaşayan bir pigme grubu olan Efelerle ilgilidir (Gardiner ve Kosmitzki 2008). Efeler 20-30 kişilik geniş aileler şeklinde yaşamaktadırlar çünkü vahşi ormanlarda hayatta kalmak grup içi dayanışmaya ve yemekten çocuk yetiştirmeye kadar her alanda paylaşmaya bağlıdır. Efeler yeni annenin bebeği tutan ilk kişi olmaması gerektiğine güçlü bir biçimde inanırlar. Bu, baba dâhil olmak üzere diğer aile üyelerinin de doğum esnasında hazır bulunacağını ve böylelikle anne ve çocuk için gerekli olacak fiziksel yardımın artacağını ve geniş ailenin çocuğa karşı olan sorumluluk hissinin güçleneceğini garantiler. Aynı zamanda, çocuğun da kısa sürede birçok bakıcıya-bu başkalarının sürekli varlığıyla pekişecek bir örüntüdür -ve anne dışındaki başka kadınların da çocuğu emzireceği genel bir uygulamaya alışmasını sağlar. Bu çoğul bakıcı yöntemiyle çocuklar tehlikeli bir çevrede hayatta kalma şanslarını yükseltecek olan karşılıklı bağımlı hayata ve sosyal etkileşime hazırlanırlar. Sonuç olarak, ebeveynlik gelişimdeki evrensel etkilerden biridir fakat ebeveynlik uygulamaları kültürle anlamlı biçimde değişebilmektedir.

açıklamaya uygun görmesiyle bilişsel yaklaşım genel alan tarafında gibi gözükmektedir. Fakat bu sonuç büyük oranda daha önceki iki noktaya bağlıdır: Eğer gelişim sürekli bir öğrenme süreci olarak görülürse, genel alan modeline uygundur. Fakat henüz kimse bilişsel sosyal öğrenme kuramını genel bir gelişimsel çerçeve olarak kullanmaya teşebbüs etmemiştir.

Psikodinamik yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım bir dizi kuramcıyı kapsasa da Freud hâlâ en baskın şahsiyettir. Onun geliştirdiği psikanalitik kuram kişiliğin temelleri ve yapısı dâhil neredeyse davranışın her yönü için bir çerçeve sunar. Freud'a göre,

tüm davranışlar doğuştan gelen ve dışavurumu gelişim süresince değişen dürtülerden kaynaklanmaktadır. Dürtülerin dışavurumundaki bu değişiklikler yetişkin kişiliğinin kurulmasını şekillendiren *gelişimin evrelerini* tanımlar: Oral, anal, fallik, gizlilik ve genital dönemler. Kişilik davranışı yönetmek için dinamik bir biçimde etkileşimde olan üç bileşene dayanır: *İd, ego* ve süperego. İçgüdülerin kaynağı olan id doğuştan itibaren vardır. Buna karşın, ego ve süperego zamanla oluşurlar, yaşamın ilk beş yılı bu anlamda çok önemlidir.

İçgüdüler gelişim evrelerinin sırasını ve zamanlamasını belirlese de Freud *deneyimin* kişiliğin şekillenmesinde önemli bir rolü olduğuna inanmıştır. Özellikle, bireyin temel içgüdülerinin dışavurumu ve tatminiyle nasıl başa çıkmayı öğrendiği yetişkin kişiliğinin çoğunu tanımlayan çatışmaları ve baş etme stratejilerini belirleyecektir. Ne yazık ki, erken gelişimi kişilik oluşumunun kaynağı olarak vurguladığından, yetişkin hayatı boyunca mümkün olan değişikliklere dair Freud'un söylediği çok azdır. Yeni Freud'çu kuramcı Erik Erikson kişilik gelişimine dair tüm ömrü kapsayan evreleri içeren bir model yaratarak bu konuyu ele almıştır (bakınız Bölüm 5).

Freud'un kuramı gelişimin temel konuları açısından oldukça açıktır. Doğuştan gelen içgüdülere verdiği önem kalıtımın rolünü göstermektedir -aslında Freud'un saldırganlığın doğuştan olduğu görüşü sıklıkla eleştirilerin odağı olmuştur. Aynı zamanda, çevrenin önemini, özellikle erken deneyimlerin etkisi açısından, açık bir biçimde fark etmiştir. Sonuç olarak, Freud'u kalıtıma karşı çevre konusunda etkileşimci olarak sınıflandırmak uygundur. Gelişim için iki faktörü de önemli görmüştür. Süreklilik konusuyla ilgili olarak, Freud'un gelişimi süreksiz gördüğü açıktır. Onun evreleri biyolojik olarak doğuştan gelen dürtülerin dışavurumuyla tanımlanmıştır ve bu yüzden sırası ve zamanlaması sabittir. Alan özgüllüğü açısından, Freud'un kuramı açıkça genel alan kuramıdır. Freud bilişsel kapasitelerin gelişimini (büyük oranda egoyla bağlantılı olan) kişilik gelişiminden ayırmak için farklı süreçlere başvurmamıştır. Ona göre, tüm davranışlar aynı temel süreçlerle anlaşılabilir. Aslında, onun kuramının detaylarına karşı sıklıkla meydan okunsa da onun çalışmaları hâlâ davranışa dair kapsamlı bir kuram oluşturma çabalarının en kayda-değer olanlarından biridir.

Hümanistik yaklaşım

Hümanistik yaklaşım bazı temel sayıltıları paylaşan ama detaylarda farklılaşan birçok özgül kuram içermektedir. Farklılaştıkları yönlerden biri gelişime dair sorulara verdikleri önemdir. Viktor Frankl gibi bazı kuramcılar 'kişilik' sözcüğünü hemen hemen hiç kullanmazlar. Bu yüzden, buradaki bağlamda bir karşılaştırma yapmak için yararlı olacak temeli sağlamak amacıyla, Carl Rogers'in çalışmalarına odaklanacağız (Rogers 1969).

Rogers tüm büyüme ve gelişimi *gerçekleştirme eğilimi* -biyolojik temelli, kişinin tüm potansiyeline ulaşmak içgüdüsü- tarafından harekete geçirilmiş olarak görmektedir. Fakat büyüme sürecini etkileyen temel faktörler biyolojik değil, bilişsel ve yaşantısaldır. Diğer hümanistler gibi Roger da bireylerin kendilerini çevreleriyle ilişkili olarak gördüklerini vurgulamaktadır. Bu *fenomenolojik* yaklaşım, davranışın yalnızca bireyin ona verdiği anlam açısından anlaşılabilir olduğu anlamına gelmektedir.

Roger'in kişilik kuramında, zamanla her birey *kendi benliğini* ve *kendi ideal benliğini* tanımlar. Benlik büyük oranda gerçekleştirme eğiliminden kaynaklanır ve doğuştan gelen eğilimleri yansıtır. Fakat ideal benlik fazlasıyla deneyimden, özellikle başka bireylerle olan etkileşimden etkilenmiştir. Bu etki büyük oranda aldığımız *koşulsuz sevginin* türü üzerinden ifade edilir. Rogers sağlıklı gelişimin sonucunu *bütünüyle işleyen kişi* olarak görmektedir. Bu, durağan bir son durumdansa devam eden bir süreçtir. Bu yüzden, Rogers gelişimi özgül evrelerden oluşan bir seridense ömür boyu süren sürekli bir süreç olarak görmektedir.

Kalıtım-çevre konusu açısından, Rogers iki bakış açısının da bazı yönlerini desteklemektedir. Örneğin, doğuştan gelen kendini gerçekleştirme eğiliminin önemini kabul etmekte ve belirli bazı değerlerin gerçekleştirme eğiliminin içine yerleşmiş olduğunu öne sürecek kadar ileri gitmektedir (Rogers 1969). Koşulsuz sevgi ihtiyacının da doğuştan gelen temelleri olduğunu düşünmektedir. Bu yüzden, büyümeyi harekete geçiren güçler büyük oranda kalıtımın yansımasıdır fakat aynısı kişiliği şekillendiren faktörler için doğru değildir. Rogers için kişiliğin işleyişinin en önemli yanı başkalarıyla etkileşimlerimizden büyük oranda etkilenen benlikle ideal benlik arasındaki ilişkidir. Rogers'in belirlediği *büyüme koşullarının* (açıklık, empati ve koşulsuz sevgi) hepsi başka bireyler tarafından sağlanmaktadır, bundan dolayı bu bağlamda Rogers'in kuramı deneyimin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, onun kuramı kalıtımla çevre arasında etkileşimsel bir bakış açısını yansıtıyor olarak görülebilir.

Geriye kalan soru, gelişimi alana özgül görüp görmediğidir. Genel olarak gelişimi açıkça farklı yönlere ya da süreçlere bölmediğinden genel alan modelini temsil ediyor gibi gözükmektedir. Fakat fiziksel ve bilişsel gelişim

gibi gelişimin bazı yönlerine dair çok az şey söylediğinin de farkında olunmalıdır. Bu eksiklikler gözönünde bulundurulduğunda, onun kuramını gerçekten yalnızca dikkate aldıkları, yani kişilik gelişimi üzerinden, değerlendirmek mümkündür. Bu alan içinde, kuram genel bir model sunuyor gibi görünmektedir fakat gelişime dair bir kuram olarak Freud ve Skinner'in kuramları kadar kapsamlı değildir.

Özet

Beş yaklaşım da kişiliği kişiliğin doğuştan olduğunu ileri süren biyolojik görüşten kişiliğin olmadığını söyleyen davranışsal/bilişsel sava kadar çok farklı biçimlerde görmektedir. Farklılıklar önemli olsa da her yaklaşımı basitçe doğru ya da yanlış olarak değil de konunun başka bir yönüne dair derinlemesine bir bakış sağlıyor olarak düşünmek gerekmektedir. Gerçek şudur ki: 'Kişilik' olarak adlandırdığımız davranış örüntüleri karmaşıktır ve Jerome Kagan'ın belirttiği gibi özellikle 'mizaç' gibi sözcükler kullanarak onu fazlaca basitleştirmek için bir eğilimimiz vardır (Kagan 1998). Bu yüzden, tek bir yaklaşım kişilik gelişimini açıklamakta yeterli olmayabilir. Aslında, bugün kişiliği inceleyen çoğu psikolog kişiliğin farklı kaynaklardan çok sayıda yolla türetildiğini kabul etmektedir (örneğin, bakınız Riemann ve Kandler 2010; Weiss ve ark. 2008). Farklı yaklaşımların rolünü daha belirgin olarak incelemek için toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimine bakalım.

Kendiniz deneyin

Ebeveynlerinize benziyor musunuz yoksa benzemiyor musunuz? Örneğin, 'babanızın siniri'ne ya da 'annenizin inatçılığı'na sahip misiniz? Bunun nedenleri hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizin açıklamalarınız bahsettiğimiz yaklaşımlardan birininkiyle örtüşüyor mu? Sizinle ebeveynleriniz arasındaki benzerlik ve farklılıkları her bir yaklaşım nasıl açıklardı? Genel olarak, hangi yaklaşımın kişiliğe dair açıklamasını daha ilginç buluyorsunuz?

Toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi

'Erkekler erkek olacak' eski bir deyiştir. Ne yazık ki, bu basit ifade onun altında yatan soruların karmaşıklığıyla ters düşmektedir. Erkekler nasıldır? Gerçekten kızlardan farklı mı davranırlar? Ve eğer böyleyse neden? Cinsiyetle ilişkili olan farklar olduğunu biliyoruz. Örneğin erkekler kadınlara göre daha büyük ve güçlüdürler. Fakat bu farklar mesela erkeklerin neden kamyonlarla kızlarınsa bebeklerle oynadığını açıklıyor mu?

İki cinsiyetin varlığı insanoğlunun en belirgin özelliklerinden biridir. Bu biyolojik gerçek çoğu zaman psikolojik bir zorunluluk olarak görülmektedir -yani cinsiyetle ilişkili olan davranışlar (toplumsal cinsiyet rolü) doğrudan toplumsal cinsiyet tarafından belirlenmiştir. Fakat gerçekler bu bakış açısının kastettiği kadar basit değildir. Bir kere, **toplumsal cinsiyet rolleri** bir kültürün her toplumsal cinsiyet için uygun gördüğü davranışlardır ve kültürler arasında farklar vardır (Ford ve Beach 1951; Mead 1935; Price ve Crapo, 2002). Bu yüzden, 'erkek' ve 'kadın'ın evrensel bir tanımı yoktur. Bunun yerine, tanımlar yaşanılan kültüre bağlıdır. Toplumsal cinsiyet rollerinden bahsederken genel olarak daha geniş bir alan olan kişiliğin parçası olan bireylik ve gerekçelendirme sorularının aynılarıyla karşılaşırız. Bu tür davranışları anlamaya çalışmak için önce her kuramın toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimini nasıl değerlendirdiğini ele alalım.

toplumsal cinsiyet rolleri her toplumsal cinsiyet için kültür tarafından uygun olarak belirlenen davranış örüntüleridir.

androjenler fonksiyonları erkeksi özelliklerle ilişkili olan hormonlardır, en önemlisi testosterondur.

Biyolojik yaklaşım

Toplumsal cinsiyetle ilişkili olan beden yapısındaki fiziksel farklar açıkça kalıtımdan kaynaklanmaktadır. Kromozom olarak, erkekler XY örüntüsüne sahipken kadınlar XX örüntüsüne sahiptir. Bu genetik örüntünün dışavurumu fiziksel cinsiyet özelliklerinin gelişimini etkileyen hormonların faaliyetine bağlıdır. Özellikle, erkek hormonu olan androjenin var olup olmaması doğumdan önceki fiziksel gelişimi belirler: Androjen varsa fetüs erkek özelliklerini geliştirir, yoksa fetüs kız özelliklerini geliştirir. Normal olarak, androjen miktarının varlığı cinsiyet kromozomlarıyla ilişkili olan genler tarafından belirlenmiştir. Fakat genetik hasarlar ya da çevresel faktörler yüzünden sürecin ters gittiği durumlar da vardır (örneğin uyuşturucu kullanımı androjen seviyesini etkiler). Böyle durumlarda, dış üreme

organları dâhil olmak üzere fiziksel özelliklerin gelişimi etkilenebilir. Bu yüzden, toplumsal cinsiyetle ilişkili fiziksel özellikler düzeyinde, biyolojik yaklaşımın doğuştancı duruşu desteklenmektedir.

Yine de önemli soru *davranışın* aynı biçimde mi belirlendiğidir. Biyolojik yaklaşım bunun böyle olduğunu ve bu yüzden toplumsal cinsiyet rollerindeki farkların biyolojik ve evrimsel süreçlerin sonucu olduğunu söyler. Örneğin, Buss erkekler ve kadınların karşılaştıkları farklı üretimsel sorunların onların farklı toplumsal cinsiyet rollerine sahip olmalarına neden olduğunu öne süren bir evrimsel kuram oluşturmuştur (Buss 1995). Kesin olarak, kadın ve erkeğe dair kültürel kalıplaşmış yargıların varlığı bu bakışla örtüşmektedir. Örneğin, neredeyse her kültürde erkekler genel olarak kadınlara oranla daha saldırgan olarak görülmektedirler (Williams ve Best 1982). Bu tür gözlemler biyolojik yaklaşımı desteklese de kalıplaşmış yargılar, davranışı kalıtımla ilişkili olmayan yollarla etkileyebileceği için doğuştan gelen ve toplumsal cinsiyete bağlı olan davranışsal farklara dair doğrudan bir kanıt olup olmadığını sormamız gerekmektedir.

Fiziksel faaliyetler, doğuştan gelen farkların olabileceği bir alandır. Birkaç çalışma genel olarak erken bebeklik döneminde bile erkeklerin kızlara oranla fiziksel olarak daha aktif olduklarını bulmıştur (Eaton ve Enns 1986). Bu farkın erken ortaya çıkması hormonal etkiler tarafından yönetilen, doğuştan gelen bir faktörü akla getirmektedir. Yani hormonlar, vücudu olduğu gibi beyni de etkiliyor gibi gözükmektedirler ve bu da davranışta toplumsal cinsiyete bağlı farklar olmasına neden olmaktadır (Kimura 1999). Hormonal etkilere dair kanıt erkeksileştirilmiş kadınlardan (doğumdan önce yüksek dozda androjene maruz kalan genetik kadınlar) elde edilmiştir. Bu durumlarda, fiziksel gelişim ama aynı zamanda da davranış etkilenmiştir -kız çocukları yaşıtlarına oranla genelde fiziksel olarak daha aktif ve erkek tavırlıdır (Berenbaum ve Hines 1992; Money ve Tucker 1975), aynı zamanda da kadınlardansa erkeklerle özdeşleştirilen özellikler göstermektedirler (özet için bakınız Manson 2008). Ayrıca, İngiliz farklı yumurta ikizleriyle yapılan bir çalışma ikiz kardeşi erkek olan kız çocuklarının ikiz kardeşi kız olanlara oranla daha aktif ve maceracı olduklarını bulmuştur (Resnick ve ark. 1993). Bu neden olsun ki? Araştırmacılar bulguları doğumdan önce kardeşten dolayı maruz kalınan androjene bağlamaktadırlar (ikiz kardeşi kız olan erkek çocukları ikiz kardeşi erkek olanlara oranla daha az aktif olmadıkları için sosyalleşme olası bir açıklama gibi görünmemektedir). Bu yüzden, fiziksel etkinlik seviyesi kalıtımsal temelleri olan bir toplumsal cinsiyet farkı olabilir.

Beyin gelişimindeki hormonal etkiler başka memelilerde doğrudan gösterilmiştir ve erkekle kadınların beyinleri arasındaki açık farklar aynı biçimde yorumlanmıştır (Kimura 1999). Bunun davranışı nasıl etkileyebileceği açısından, Kimura erkeklerin kadınları mekânsal görevlerde geçme eğiliminde olduğundan, kadınlarınsa erkekleri motor koordinasyonda geçtiğinden bahsetmektedir. Performans farklarının hormonal olduğunu doğrudan kanıtlamasa da araştırmalar erkeklerin testosteron seviyesini ve kadınların hormonal adet dönemi değişikliklerini mekânsal performans farklılıklarıyla ilişkilendirmişlerdir (Choi ve Silverman 2002; Silverman ve Phillips 1997). Fakat bu

Günümüz dünyası: Hormonlar ve cinsellik

Birçok kadın cinselliklerinin öğrenmeyle ve kendi seçimleriyle yönetildiğine inanmaktadır ve bu büyük oranda doğrudur. Fakat kadınların erkeklere dair olan tercihlerinde hormonlarının döngüsel doğasından da etkilendiğini öne süren kanıtlar vardır. Örneğin, Little ve ark. (2007) bir kadının adet dönemi döngüsünün doğurgan fazında

- Daha erkeksi yüz hatlarına
- Daha erkeksi sese
- Daha uzun boya
- Daha baskın davranışa

sahip erkekleri tercih ettiklerini gösteren çalışmalar sunmuşlardır. Ayrıca, onların araştırmaları bu zamanda kadınların daha erkeksi beden yapılarını da tercih ettiklerini göstermektedir. Fakat Little ve meslektaşları bu etkinin daha çok kadınlar uzun süreli değil de kısa süreli bir ilişkiyi tasarlarken ortaya çıktığını ve hormonal doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda görülmediğini bulmuşlardır. Little ve arkadaşları kadınların hamile kalma ve genlerini çocuklarına aktarma olasılıklarının en fazla olduğu dönemlerde, fiziksel ve davranışsal açıdan daha erkeksi olan, gücü ve hayatta kalmaya dair önemi vurgulayan özellikleri önemsemeye evrimsel olarak hazır olduklarını ileri sürmüşlerdir. Fakat uzun süreli ilişkiler için dış görünüme ve maço davranışlara değer verilmemektedir!

fark kullanılan ölçümlerin içeriğinden etkileniyor gibi gözükmektedir (Alexander ve Evardone 2008; Alexander ve Son 2007), bu yüzden bu mesele tamamen sonuca bağlanmamıştır. Hormonal seviyeler konuşma hızı (Wadnerkar ve ark. 2006), baskın davranış (Vermeersch ve ark. 2010) ve cinselliğin bazı yönleri (Bugünün dünyası: Hormonlar ve cinsellik'e bakınız) dâhil olmak üzere başka davranışsal ölçümlerle de ilişkilendirilmiştir.

Biyolojik bakış açısının en basit hâli olan 'cinsiyet toplumsal cinsiyet rollerini belirler' görüşüne karşı olan bir gerçek, cinsiyetler arasındaki örtüşmeye neden olan her cinsiyetin kendi içindeki çok büyük davranış çeşitliliğidir. Buna kıyasla, cinsiyetle ilişkilendirilebilen farklar oldukça küçüktür: Deaux (1985) bireyler arasındaki farkların yalnızca %5'inin cinsiyete atfedilebileceğini hesaplamışır. Bu, bu kadar küçük farkların nasıl sabit ve iyi ayrışmış toplumsal cinsiyet rollerini ortaya çıkarabildiği sorusunu doğurur. Esas itibarıyla, erkek ve kız çocukları bu kadar benzerse, toplumsal cinsiyet rolleri nasıl bu kadar farklı olabilir? Bu bağlamda, John Money hormonların değil, sosyalleşmenin bireyin **toplumsal cinsiyet kimliği** hissini ve böylece toplumsal cinsiyet rolünü belirlediğini öne sürmüştür (Money ve Tucker 1975) (toplumsal cinsel kimlikle ilgili daha fazla bilgi için Kutu 7.5'e bakınız). Benzer olarak, toplumsal cinsiyet farklarının evrimsel bir temeli olduğunu savunurken, Kenrick ve Luce (2000) hem kültürün hem de bilişsel süreçlerin gözlenen davranışı etkilediğini kabul etmektedir.

toplumsal cinsiyet kimliği bir bireyin erkek mi kadın mı olduğuna dair inancı.

Kutu 7.5 Kalıtım, çevre ve toplumsal cinsiyet kimliği

Toplumsal cinsiyet rollerinin temelleri karmaşık olsa da ilk bakışta toplumsal cinsiyet kimliği çok kolay anlaşılır gibi gözükmektedir -ne de olsa kimin erkek çocuğu, kimin kız çocuğu olduğu çok açıktır. Ya da gerçekten öyle midir? İnsanoğlu iki biyolojik cinsiyetten oluşurken, toplumsal cinsiyet kimliğinin deneyimlenmesi bu kadar basit değildir. Bazı bireyler yanlış parçalarla doğmuş olduklarını hissederek büyürler ve bedenlerinin toplumsal cinsiyet kimlikleriyle örtüşmediğini hissederler. Bu transeksüeller bedenlerinin görünümünü hissettikleri toplumsal cinsiyet kimlikleriyle örtüştürmek için ameliyat olmayı bile isteyebilirler. Her iki cinsiyetten bazı başka bireylerse hem kadın ve hem de erkek karışımı dış görünüş ve davranış -çift cinsiyetli toplumsal cinsiyet kimliği- sergileyebilirler. Bu yüzden cinsiyet, otomatik olarak toplumsal cinsiyet kimliğini belirlememektedir.

Toplumsal cinsiyet kimliğinin karmaşıklığı TFS diye adlandırılan bir hastalıkla gösterilmiştir. Bu genetik hastalık, biyolojik olarak erkek olan bireylerin doğumdan önce erkeklik hormonlarının etkilerine karşı duyarsız olmalarına neden olur. Bunun sonucunda, erkekler belirsiz cinsel organlarla doğarlar ve genellikle kız olarak yetiştirilirler. Fakat buluğ çağında daha fazla erkeklik hormonları üretilir ve TFS'si olanlar sakal gibi ikincil cinsiyet özellikleri ve erkeksi bir dış görünüm geliştirmeye başlarlar. Genel olarak nadir görülse de TFS Dominik Cumhuriyeti'ndeki bir grup ve Yeni Gine'deki Zambiya'daki bir grup da dâhil olmak üzere belli genetik bozukları olan gruplarda yaygındır.

Doğumdan sonra toplumsal cinsiyetteki belirsizlik ve buluğ çağındaki değişimler göz önünde tutulursa TFS'nin toplumsal cinsiyet kimliğini nasıl etkilediğini ele almak ilginçtir. Imperato-McGinley ve arkadaşları (1979) bu kişilerden 18'ini incelemişler ve bunlardan 16'sının çocukluklarını kız olarak geçirdikten sonra erkek olmaya kolaylıkla geçiş yaptıklarını bulmuşlardır. Geriye kalan 2 kişiden biri kadın kimliğini tutmaya karar vermiş, diğeriyse erkek kimliğini seçse de kadın gibi giyinmeye devam etmiştir. Buna ne neden olabilir? Belirgin olan bir olasılık çocukların kız olarak erken sosyalleşmelerinin buluğ çağında çocukların vücudunda artan erkeklik hormonlarının etkisine oranla daha az önemli olduğudur. Bu yüzden, toplumsal cinsiyet kimliğinin gelişiminde kalıtım kazanıyor gibi görünmektedir. Fakat Ehrhardt (1985) başka bir olasılık önermiştir. TFS'nin kendi gruplarındaki yaygınlığını bilen ve kendi çocuklarının cinsel organlarındaki belirsizliği gören ebeveynler çocuklarına farklı davranmışlardır. Yani, bu çocuklar gerçek bir kadınsı sosyalleşme yaşamamış olabilirler. Ayrıca, bu toplumda çocuklar nehirde bir arada yıkandıklarından, bu çocuklar şüphesiz ki kendilerinin diğer kızlara benzemediklerini görme şansına sahip olmuşlardır. Bunun sonucunda, bu onların kadınsı rollerine daha az bağlı olmalarına neden olabilir. Bu yüzden, deneyimdeki bu farklar bu çocukların erkek cinsiyetine geçişlerinin göreceli olarak kolay ve hızlı olmasını açıklayabilir. Başka bir olasılık Yeni Gine'deki Zambiya'da TSF'nin incelenmesiyle ileri sürülmüştür. Bu çocuklar için erkek rolüne geçiş daha ağırlıklı olarak sosyal faktörlere ve özellikle bir kadın olarak çocuk taşıyamayacak fakat bir erkek olarak çocuklara babalık yapabilecek olmalarına dayanmaktadır. Yine bu yüzden, buluğ çağındaki erkeklik hormonlarının toplumsal kimlik değişiminde büyük bir rol oynadığı yadsınamaz. Toplumsal cinsiyet kimliği de toplumsal cinsiyet rolü gibi karmaşık olabilir.

Simon Baron-Cohen (2005, 2011) davranıştaki toplumsal cinsiyet farklarına dair kanıtları ve biyolojik araştırmaların kanıtlarını araştırırken biyolojik faktörlerin insan beynini üç biçimden birinde gelişmeye hazırladığını önermiştir. Empati kuran beyin, kişilerin nasıl hissettikleriyle uyarılma ve onlara hassas tepkiler verme eğilimindedir. Sistematikleştiren beyin eşyaların nasıl çalıştığıyla ve bir sistemin altında yatan kural ve prensiplerin neler olduğuyla daha çok ilgilenir. Baron-Cohen kadınların beyinlerinin empati kurmakta daha güçlü olma eğiliminde olduğu, erkeklerin beyinlerininse sistematikleştirmede daha güçlü olduğu sonucuna varmıştır. Bazı bireyler daha dengeli olan ve empati kurmakta ve sistematikleştirmede eşit derecede güçlü olan üçüncü tür bir beyine sahiptirler. Baron-Cohen'e göre bu model kanıtlara daha çok uymaktadır ve kalıplaşmış yargılardan uzaktır. Bu yüzden, 'her on erkekten altısı erkek beynine, ikisi dengelenmiş bir beyine ve ikisi de kadın beynine sahiptir. Buna karşın, her on kadından dördü kadın beynine, dördü dengelenmiş bir beyine ve ikisi de erkek beynine sahiptir. Bu çeşitlilik bir kişinin yalnızca cinsiyetini bilerek o kişinin ne tür bir beyine sahip olduğunu söyleyemeyeceğimiz anlamına gelir' demiştir (2005, p.26).

Toplumsal cinsiyet rolleri yalnızca biyolojik cinsiyetten daha fazlasını içeriyor gibi gözükmektedir. Bunu anlamak için, diğer yaklaşımların da toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimiyle ilgili neler söylediklerine bakmalıyız.

Davranışçı yaklaşım

Skinner gibi davranışçılar tüm davranışların pekiştirmeyle şekillendiğine inanırlar, bu yüzden eğer bireyler arasında çeşitlilik varsa, bu pekiştirme tarihçesindeki farkları göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri açısından, bu görüş doğumdan hemen sonra erkek ve kız çocuklarına farklı davranıldığını gösteren çalışmalarda desteklenmiştir (Maccoby ve Jacklin 1974; Pomerlau ve ark. 1990). Bu örüntü bakım ortamlarında olduğu gibi evde de ortaya çıkmaktadır ve herhâlde çocukluğun ileri zamanlarında artmaktadır (Chick ve ark. 2002; Huston ve ark. 1986; Sanford 2006). Bu yüzden davranışçı yaklaşım toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olan davranışların diğer kültürel örüntüler gibi pekiştirmeyle şekillendiğini, bu nedenle de doğuştan değil, sonradan öğrenildiğini savunmaktadır (bak Guerin 1992).

Bu yaklaşım hem erkekler hem de kadınlar için olan toplumsal cinsiyet rollerinin kültürler arasında farklılaştığı gözlemiyle tutarlıdır (Gibbons 2000; Whiting ve Edwards 1988). Tabii ki, kültürel farklılıkların öğrenmeyle açıklanması kalıtımla açıklanmasından daha kolaydır. Deneyimler her kişi için farklılaşacağından davranışçı yaklaşım bireysel farklılıkların açıklanmasını da kolaylaştırmaktadır.

Ama davranışçı yaklaşımın bir dezavantajı (tüm çevreci kuramlar tarafından payaşılan bir sorun olan) toplumsal cinsiyet rollerinin *kökenlerinin* açıklanmasının zorluğudur. Eğer örüntüler tamamen öğrenilmişse, o zaman ilk etapta nereden gelmektedirler? Kadınlara ve erkeklere neden farklı davranılmak zorundadır? Davranışçı yaklaşım bu soruya belirgin bir yanıt veremese de iki olasılık sunar:

1. Küçük biyolojik farklar zaman içinde farklı pekiştirmelerle güçlendirilmiştir.
2. Farklı güvercinlerin aynı kendinden önceki olaylardan bağımsız olan pekiştirme tarifesine farklı tepkiler vermesi gibi, örüntü rastgeledir (bakınız Bölüm 3).

Eğer birinci açıklama doğruysa, o zaman toplumsal cinsiyet rollerinin gerçekten biyolojik bir bileşeni vardır. Bu daha önceden de belirtildiği gibi, saldırganlıktaki erkek-kadın farklarına dair verilerle tutarlı gözükmektedir. İkinci yorum, basit bir biçimde bireyler arasındaki rastgele çeşitliliğin değil de rastgele pekiştirmenin cinsiyete bağlı farkları nasıl oluşturacağı açık olmadığı için daha az olası gözükmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerine dair evrimsel kuramlar gibi, bu iki öneriyi doğrudan test etmek için zamanda geri gitmek gerekmektedir ki bu açıkça uygulanabilir bir seçenek değildir. Fakat mevcut kanıtlara bağlı olarak biyolojik farklılıklar pekiştirmeyle güçlendirilebilir gözükmektedir. Eğer böyleyse, gelişimin kalıtım ve çevre arasındaki etkileşime bağlı olduğu görüşü güçlenecektir. Göreceğimiz gibi, bilişsel yaklaşım pekiştirmenin toplumsal cinsiyet rollerine katkıda bulunan bir faktör olduğunu kabul etmekte ama onu sürecin yalnızca bir parçası olarak görmektedir.

Bilişsel yaklaşım

toplumsal cinsiyet şeması bireyin erkek ya da kadın davranışına dair kültürel normlar hakkındaki bilgisini organize eden bilişsel temsiller

Bilişsel yaklaşım açısından toplumsal cinsiyet rollerinin varlığı bireylerin kendi cinsiyetleri için hangi davranışın uygun olduğunu onlara anlatan bir zihinsel şemaları olduğunu gösterir. Bu cinsel kalıplaşmış yargıların var olmasıyla desteklenmiştir. Örneğin, Amerika'daki üniversite öğrencileri bazı özellikleri erkeksi ya da kadınsı olarak belirlemişlerdir (bakınız Kutu 7.6). Bu tür **toplumsal cinsiyet şemalarının** oluşması çok erken başlıyor gibi gözükmektedir: 2 yaşındaki çocuklar kıyafete ya da saç biçimine bağlı olarak bireylerin cinsiyetlerini belirleyebilirler (Thompson 1975), kendi toplumsal cinsiyetleri için uygun buldukları oyuncakları tercih edebilirler (Campbell ve ark. 2002)

ve ev işleri için toplumsal cinsiyet kalıplaşmış yargıları belirleyebilirler (Serbin ve ark. 2002). 5 ya da 6 yaşına geldiklerince çocukların olaylara dair belleği toplumsal cinsiyet rolleriyle örtüşen ya da örtüşmeyen olayları hatırlamaları istenmesine bağlı olarak değişir (Martin ve Halverson 1983). Aynı zamanda, bu tür şemaların gelişimi derece derecedir ve çoğu zaman 5 yaşındaki çocuklar toplumsal cinsiyetin kalıcı bir özellik olduğunu henüz anlamamışlardır ve tümüyle toplumsal cinsiyet değişmezliğine 6 ya da 7 yaşına kadar ulaşamayabilirler (Carver ve ark. 2003). Örneğin, bir kişinin genellikle karşı cinsiyetten biri tarafından giyilen bir kıyafeti giyerek cinsiyetini değiştirebileceğine inanabilirler.

Çocuklar kendileri ya da başkaları hakkında bu tür kavramları nasıl oluştururlar? Bilişsel kurama göre, başkalarının, özellikle yetişkinlerin davranışı sosyal öğrenme süreci vasıtasıyla taklit edilen bir örnek sağlamaktadır (Perry ve Bussey 1979). Her ebeveyn, babanın tornavida kullanmasından annenin yemek pişirmesine kadar değişen çocukların büyüklerin davranışlarını kopyalamaya çalışmasına dair örnekleri kolayca aktarabilir. Çocuklar okula başladıklarında, yaşıtları da taklit edilecek modeller olarak önemlidirler; büyük kardeşler de toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal olarak öğrenilmesi için modeldir (McHale ve ark. 2001). Albert Bandura bu tür gözlemleyerek öğrenmenin toplumsal cinsiyet rollerinin gelişiminde temel faktör olduğunu öne sürmüştür (Bandura 1977). Fakat başka araştırmacılar en az yaklaşık 6 yaşına kadar çocukların modelin cinsiyetine kıyasla davranışın toplumsal cinsiyetle tutarlı olmasıyla daha fazla ilgili olduklarını göstermişlerdir (Masters ve ark. 1979). Örneğin, erkekler bir kızın kamyonla oynamasını izledikten sonra bile erkek oyuncağı olarak gördükleri kamyonla oynayacaklardır. Toplumsal cinsiyetin bireyin kalıcı bir özelliği olduğu algısı (7 yaş civarında) gelişene kadar, modelin cinsiyeti çocuğun davranışını etkilemeyecektir. Bu bulgu her ne kadar diğer öğrenme biçimlerini toplumsal cinsiyet rollerinin gelişiminde bir faktör olarak saf dışı bırakmasa da taklidin kendi başına yeterli bir açıklama olmadığını da öne sürmektedir.

Kutu 7.6 Toplumsal cinsiyet rolleri ve kalıplaşmış yargılar

Toplumsal cinsiyet rollerinin kendini gösterdiği yollardan biri erkek ve kadınlara dair olan kalıplaşmış yargılardır -örneğin erkekler güçlü ve kadınlar şefkatlidir. Doğal olarak, bir kültürdeki bireyler hangi tür özelliklerin erkeksi ya da kadınsı olarak görüldüğüne dair genel olarak büyük bir tutarlılık göstereceklerdir. Yakın zamandaki bir araştırma Amerika'daki bir kolejdeki öğrencilerin değerlendirmelerini incelemiş ve bunları aynı ölçekle yaklaşık 30 yıl önce elde edilen sonuçlarla karşılaştırmıştır (Auster ve Ohm 2000). Aşağıdaki liste bazı temel sonuçları göstermektedir:

Erkeksi özellikler	Kadınsı özellikler
Liderlik	Merhamet
Saldırgan	Nazik
Hırslı	Çocukları seven
Baskın	Başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı
Güçlü	Şefkatli
Bağımsız	Anlayışlı

Listelenen tüm özelliklerde kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir uyuşma vardır ve bu (1972'de ve 1999'da tamamlanan) iki tarama arasında değişmemiştir. Auster ve Ohm'un belirttiği gibi, bu süre zarfında Amerikan kültüründe özellikle iş çevresi açısından önemli değişimler olmuştur. Örneğin çalışan kadınların oranı %40'dan %70'e yükselmiştir. Hukuk fakültesi mezunu kadınların oranı %5'ten yaklaşık %50'ye yükselmiş ve erkekler çocuk bakımına daha çok katılmaya ve fizyoterapi gibi 'kadınsı meslekler'e yönelmeye başlamışlardır. Bu iş davranışlarının değiştiği ama özelliklerin değişmediği anlamına mı gelmektedir? Aslında, bu çalışma bazı özellikler için değerlendirmelerin değiştiğini göstermektedir. Örneğin, ilk başta erkekler daha analitik, kadınlarsa daha yumuşak olarak görülseler de daha sonra hem kadınlar hem de erkekler bu özelliklerde anlamlı bir fark olmadığı konusunda hem fikirdirler. İlginç olarak, çalışma değerlendirmedeki çoğu değişimin erkeklerdeki değişimi yansıttığını göstermektedir -örneğin erkekler artık iki toplumsal cinsiyet arasında 'bireyselcilik', 'kendine güven' ve 'tutum belirleme istekliliği' özelliklerinde bir fark görmezlerken kadınlar hâlâ bu özellikleri erkeksi olarak görmeye devam etmektedirler. İşe bakın ki, hem iş yerinde hem de erkeklerin tutumlarında değişim varken kadın öğrenciler bu değişimi toplumsal cinsiyet rollerine dair fikirlerine henüz entegre edememişlerdir.

Çocuklar toplumsal cinsiyet şemaları hakkında öğrendikçe, kendi toplumları için *normların* neler olduğunu ve toplumsal cinsiyet rollerindeki normların ihlal edilmesinin nasıl değerendirildiğini de öğreniyorlardır. Örneğin, 2004'te Amerika'daki çocuklar için olan popüler televizyon ağlarının birindeki oyuncak reklamları erkek ve kız çocukları cinsiyetlerine özgül oyuncaklarla oynarken göstermiştir ve erkek ve kız çocukların farklı ilgi alanları olmasının beklendiğine dair bir mesaj vermiştir (Kahlenberg ve Hein 2010). Bu deneyimle tutarlı bir biçimde 8 ve 9 yaşındaki çocuklar belirli meslekleri kadınlar ve özellikle erkekler için daha çok ya da daha az uygun görmektedirler. Örneğin, kadınların doktor olması, erkeklerin hemşire olmasına göre daha kabul edilir görülmektedir (Wilbourn ve Kee 2010). Kadınsı saç stili ve kıyafetleri olan erkeklerin erkeksi saç stili ve kıyafetleri olan kadınlara göre daha olumsuz algılandığını öğrenmek sizi şaşırtıyor mu? Blakemore'un bir çalışması (2003) 3 yaşındaki çocukların toplumsal cinsiyet normlarına uymayan kıyafet ve davranışa büyük olasılıkla olumsuz tepkiler verdiğini bulmuştur. Bu yüzden toplumsal cinsiyet rollerini öğrenen çocuklar 'uygun' davranışa dair kavramlar ve sosyal beklentiler oluşturmaktadırlar.

Genel olarak, bilişsel yaklaşım zihinsel şemaların toplumsal cinsiyet rollerini belirlerken sosyal deneyimlerle nasıl etkileşim içinde olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, genellikle bilişsel yaklaşım deneyimin toplumsal cinsiyet rollerinin gelişmesindeki rolüne dair davranışçılıktan daha belirgin bir model sunmaktadır. Aslında, çocukların aldıkları çoğu pekiştireç (ebeveynin ya da öğretmenin övmesi gibi) sosyal olduğundan, bu yaklaşım bazı açılardan davranışçı bir kavram olan edimsel öğrenmeyi içermektedir. Buna rağmen, hâlâ çözülmemiş birçok detay vardır ve bilişsel yaklaşımın içinde rekabet hâlinde olan modeller bulunmaktadır (örneğin, Eagly 2001; Martin ve ark. 2002).

Hâlâ belirsiz olan bir yön biyolojik faktörlerin rolüdür. Toplumsal cinsiyet şemaları açık olarak cinsiyetin tanınmasını içerdiğinden, cinsiyet farklılıklarının toplumsal cinsiyet rollerinin oluşmasındaki etkisi göz ardı edilemez. Benzer olarak, bazı özelliklerin neredeyse her kültürde toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkiliymiş gibi görünmesinin de açıklanması gerekmektedir (Williams ve Best, 1982). Sosyal öğrenme toplumsal cinsiyet rollerinin bir kültürün içinde şekillenmesi sürecini ele alırken, neden dünya genelinde kültürler arasında toplumsal cinsiyet rollerinde benzer özellikler (erkeklerin daha saldırgan olması gibi) paylaşılmaktadır? (daha önce belirtildiği gibi, tabii ki diğer özelliklerde de dikkate değer bir çeşitlilik vardır). Toplumsal cinsiyet rollerinin anlaşılmasında bu tür konuları ele alma isteği geçtiğimiz 30 yılda bazen büyük olasılıkla sosyal olarak öğrenilen politik tutumlarla ilişkili olarak bir artmış bir azalmıştır (Eagly 1995; Eagly ve Diekman 2006). Her ne kadar kesin bir yanıt verilemese de ileride bilişsel modellerin biyolojik temelli faktörlerle birleşmesi gerekebilmektedir.

Psikodinamik yaklaşım

Daha önceden belirtildiği gibi, Freud'un gelişim kuramı hem biyolojik hem de deneyimsel faktörleri kabul etmektedir. Biyolojik etkiler davranışlarımızın çoğunu güdüleyen cinsel dürtünün doğuştan olmasında ve biyolojik olarak belirlenmiş olan *psikoseksüel gelişimin evrelerinde* kendini göstermektedir. Fakat Freud dürtüyü toplumsal cinsiyet rollerine yönelik görmediği için cinsel dürtünün varlığı tek başına toplumsal cinsiyet rollerini açıklayamaz. Bunun yerine Freud toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimini çocuğun gelişimin fallik döneminde Odipal çatışmayı çözme çabalarının bir sonucu olarak görür (Wittkower ve Robertson 1979). Bir erkek çocuk için baba annenin ilgisi için yarışan bir düşmanken, anne gelecekteki ilişkilerin prototipidir. Odipal çatışma yüzünden oluşan kaygıyla (babanın intikam almak için çocuğu hadım edeceği korkusu da dâhil) baş etmek için, erkek çocuk bir savunma mekanizması olarak özdeşim kurmayı kullanır ve bunun sonucunda babasının davranışını modeller. Bu özdeşim kurma süreci erkek çocuğun toplumsal cinsiyet rolünü belirler. Dinamikler kız çocuk için biraz farklı olsa da sonuçta özdeşim kurma her iki cinsiyette de toplumsal cinsiyet rollerinin oluşmasının temelini oluşturur. Freud bir ebeveynin, özellikle aynı cinsiyete sahip ebeveynin, yokluğunun normal gelişim sürecini bozabileceğine, bunun da toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimini etkileyeceğine inanmıştır. Örneğin, hem bir modelden hem de özdeşim kurma ihtiyacından mahrum olan babasız bir erkek çocuk, erkek toplumsal cinsiyet rollerini geliştirmekte başarısız olabilir.

Sınırlı biçimlerde, Freud'un kuramı var olan kanıtlarla örtüşmektedir. Örneğin, Freud doğru olarak, 3-5 yaş arasındaki dönemin toplumsal cinsel kimliğin oluşması için önemli olduğunu belirlemiştir (Fagot 1985). Ayrıca, eğer erkek çocukların özdeşim kuracağı baba figürü yoksa toplumsal cinsiyet rolleri genellikle daha az erkeksidir (Stevenson ve Black 1988).

Bu noktaların ötesinde, Freud'un kuramı başarılı değildir. Sosyal öğrenme kuramları gibi özdeşim kurma da çocukların ebeveynlerini taklit edeceklerini öngördüğünden, taklitçi davranışların tarafını tutan çalışmaların Freud'un kuramını da destekleyeceği beklenebilir. Ama özdeşim kurma kaygı ve korkuya dayalıdır. Bunun yerine, kanıtlar ilgi ve bakımın ana-baba otoritesinden daha çok taklit davranışına neden olduğunu göstermektedir (Hetherington ve Frankie 1967). Genel olarak, kanıtlar kapsamlı olmasa da Freud'un kuramını toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi açısından fazla destekler nitelikte değildir.

Günümüz dünyası: Ebeveynlerin toplumsal cinsiyete uyulmamasına verdikleri tepkiler

Bu kitapta bahsedilen tüm yaklaşımların ebeveynlerin kendi çocuklarının kromozomal toplumsal cinsiyet kimliklerini desteklediklerini, pekiştirdiklerini ve bunu için model olduklarını kabul ettiği açık gibi gözükmektedir. Bununla beraber, bir toplumun neyi 'erkek' ve 'kadın' olarak kabul ettiğinin kültürden kültüre değişebildiği kültürler arası çalışmalarda aynı düzeyde açıktır. Batı toplumlarında, neyin erkeği ve kadını oluşturduğuna dair anlayışın zaman içinde değişmiş olması da sezgisel olarak belirgindir. 20. yüzyılın ilk yıllarında başlayan ve 1960 ile 1970'lerde öne çıkan kadınların özgürleşme hareketi erkekler ve kadınlar için hakların, fırsatların ve ücret tarifelerinin eşitliğini düzenleyen kanunları müjdelemiştir. Bundan sonra ebeveynler çocuklarını daha farklı yetiştirmeye başlamamışlar mıdır? Erkek ve kız çocukları için uygun olan davranışlar, kıyafetler ve oyuncaklar konusundaki fikirlerinde daha az katı olmaya başlamamışlar mıdır? Emily Kane (2006) bu sorulara 'evet' ve 'hayır' diyerek yanıt vermektedir. Kuzeydoğu Amerika'da yaşayan farklı ebeveyn gruplarıyla görüşmüş ve bazı karışık bulgular elde etmiştir. Birincisi, bu ebeveynler çocuklarında geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin içerdiğinden daha geniş bir davranış aralığını desteklemektedirler. Bu yüzden, (özellikle anneler) çocuklarının genellikle karşı cinsiyetle ilişkilendirilen ilgi alanlarına sahip olmasının kabul edilebilir olduğunu düşünmektedirler: Hem erkekler hem kızlar yemek pişirmek gibi geleneksel olarak kadının alanında görülen ev işleriyle ilgili becerileri ve geleneksel olarak erkeklerin alanında görülen atletik becerileri öğrenmek için cesaretlendirilmektedirler. Ebeveynler hem oğullarının hem de kızlarının geleneksel olarak kadınlarla ilişkilendirilen duygusal ilgi ve empatiye sahip olmalarını istemektediler. Fakat oğullarına kızlarına oranla daha fazla sınır koymaktadırlar. Yani erkeksi bir toplumsal cinsiyet rolünü takip eden kızlarına karşı kadınsı toplumsal cinsiyet rolünü takip eden oğullarına karşı olduklarından daha rahattırlar. Erkek tavırlı kızları için fazla endişelenmezken, kız gibi olan oğulları için özellikle babalar çok endişelenmektedirler. Hatta Kane makalesinin başlığını 'Erkeklerin böyle olması mümkün değil' (No way my boys are going to be like that)!' olarak koymuştur. Ebeveynler oğullarına hediye olarak oyuncak bebekler, oyuncak çocuklar ve yemek pişirme setleri alabilirlerken oğulları oje sürmeye çalıştığında ya da dansa (özellikle baleye) ilgi duyduğunda üzülmektedirler. Bir anne Barbie bebek isteyen oğluyla ona NASCAR (National Association for Stock Car Racing - Ulusal Stok Araba Yarışı Derneği) Barbie alarak uzlaşmıştır ve bir baba oğlunun Ken bebeğe Barbie'den daha fazla ilgi duyduğunu gördüğünde çok rahatlamıştır. Ebeveynler ayrıca oğullarının uluorta ağlamasından ve pasif olmasından da endişe duymaktadırlar, bunları kız çocuklarında daha fazla tolere edebilmektedirler. Kane, ebeveynlerin geleneksel olarak kadın davranışı gösteren oğullarına dair endişelerinin oğullarının eşcinsel olduğu ya da eşcinsel olarak algılanacağı olasılığının etrafında döndüğünü bulmuştur. Kane, batı toplumunda geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine bağlılıkta değişimler olmuş olsa da hâlâ kadınsı olarak algılanmanın açıkça değerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır.

Hümanistik yaklaşım

Gelişimin belirli ögeleri hakkında fazla şey söylemediği için bu bağlamda değerlendirilmesi belki de en zor olan kuram hümanistik kuramdır. Doğrudan toplumsal cinsiyet rollerini ele almadığı için Roger'in kuramı bile sorunludur. İdeal benliğin bir parçası olarak toplumsal cinsiyet rolleri çocuğun alacağı *koşullu sevgiden* etkilenecektir. Yani, ebeveynler ve başkaları çocuğun değeri için şartlar belirleyerek toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili beklentiler oluşturacaklardır. Kişi koşulsuz sevgi alabilmek için bu beklentileri uygun davranışın tanımları olarak kendi ideal benliğine *yansıtacaktır*. Örneğin, 5 yaşında kamyonlarla oynamaya ilgisi olan bir kız çocuğuna 'Ah, kamyonlar erkek için. Bunun yerine sen bebeklerle oynamalısın' denecektir. Benzer olarak bir erkek çocuğuna 'yemek pişirmek kızlara göre' denecektir. Bu tür mesajlar toplumsal cinsiyet rollerine dair kültürel normları etkili bir biçimde aşılayarak kolaylıkla ideal benliğe dâhil edeceklerdir *(Bugünün dünyası: Ebeveynlerin toplumsal cinsiyete uyulmamasına verdikleri tepkiler' bakınız)*.

Bu genel noktaların ötesinde, Roger'in kuramı toplumsal cinsiyet rollerinin oluşması sürecine dair birkaç bilgi önermektedir. Hiçbir zaman toplumsal cinsiyet rollerini bir konu olarak belirgin bir biçimde ele almadığından, bu konuyu Roger'in bakış açısından inceleyen araştırma yoktur. Ama bazı açılardan Roger'in kuramı diğer yaklaşımların önerdiği değerlendirmelerle örtüşmektedir. Roger'in kuramındaki koşulsuz sevgi davranışçı kuramdaki olumlu pekiştirmeye benzediğinden, öğrenme ve deneyimi vurgulamaktadır. Roger'in *benliğin* kişinin kendi algı ve deneyimlerine bağlı olduğu görüşüyle bilişsel bir kavram olan *zihinsel şema* arasında da benzerlik kurulabilir.

Süreçler ve öngörülen sonuçlar çok benzer olduğundan, temel farklar mı olduğunun yoksa yalnızca aynı süreçler için farklı kavramsal etiketler mi kullanıldığının belirlenmesi için daha fazla araştırma gerekmektedir.

Özet

Genel olarak, toplumsal cinsiyet rollerini ve toplumsal cinsiyet kimliğini anlamak için en uygun iki yaklaşım biyolojik ve bilişsel yaklaşımlardır. Yorumları çok farklı olsa da kuramsal olarak ikisi de iyi geliştirilmiştir ve ilişkili birçok araştırma tarafından desteklenmiştir. Pekiştirmenin önemini vurgulayan davranışçı model açıkça konuyla ilgilidir fakat bilişsel sosyal öğrenme kuramının daha sınırlı bir uyarlaması gibi gözükmektedir, toplumsal cinsiyet rollerini açıklamak için kendine özgül hiçbir avantajı yoktur. Psikodinamik ve hümanist yaklaşımların temsilcileri olan Freud ve Roger'in kuramları oldukça farklı nedenlerle de olsa büyük oranda yetersizdir: Freud'un kuramı var olan kanıtlarla örtüşmemektedir ve Roger'in kuramı da ciddi alınacak kadar yeterli derecede özgül değildir. Fakat bir bütün olarak gelişimin olduğu gibi bu konunun da hâlâ çözülmemiş farklı yönleri vardır. Hâlihazırda, kanıtlar biyolojik ve bilişsel yaklaşımların unsurlarını içeren, etkileşimci, kalıtım, öğrenme ve kültürü birleştirebilen bir modele ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Kendiniz deneyin

İsminiz toplumsal cinsiyetinizi kolaylıkla açığa vuruyor mu? İsminizi bilen birinin sizi ilk defa gördüğünde şaşırdığını hiç fark ettiniz mi? Günümüzde batı toplumunda çoğu ebeveyn çocuğuna toplumsal cinsiyeti doğrudan yansıtmayan isimler veriyor (örneğin, Jordan, Mackenzie, Casey). Ebeveynlerin neden bu isimleri seçtiklerini düşünüyorsunuz? Farzedin ki yeni doğan bir çocuğun ebeveyni bunu biraz daha ileri götürerek toplumsal cinsiyet yanlılığından kaçınmak için yeni doğan bebeği erkek bebek ya da kız bebektense 'o' olarak büyütmeye karar veriyorlar. Bunun avantajları neler olabilir? Ne tür sorunlar ortaya çıkabilir? Her yaklaşım bu durumun toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimine ne tür etkilerde bulunacağını tahmin eder?

Sonuç

Gelişim psikolojisi, insan hayatı boyunca ortaya çıkan değişimlerle ilgilenir. Yaşam seyrini anlamaya dair olan bu ilgi psikolojiye özgü değildir; örneğin biyografi yazarları da yaşam uzamını yakalamaya çalışırlar. Gelişimin psikolojide incelenmesini farklı kılan sorulan sorular ve kullanılan yöntemlerdir. Biyografi yazarı tek bir kişinin hayatını anlamak ister ve bunu yaparken de o kişiye özgü olayları vurgular; örneğin, doğum yerinin, ailenin ve belirli deneyimlerin gelişimi nasıl şekillendirdiğini vurgular. Buna karşın, gelişim psikoloğu tüm hayatlar için ortak olan ilkelerle, genel olarak gelişimi betimleyen süreçlerle ilgilenir. Mesele bu ortak ilkeleri belirlemek ve anlamaktır.

Gördüğümüz gibi, gelişimin incelenmesinde ortaya çıkan birkaç temel konu vardır. Örneğin, gelişim sürekli bir açılma mıdır yoksa farklı evrelerden oluşan bir sıra mıdır? *Sürekliliğe* karşı *süreksizlik* sorusunu sormak yalnızca değişimi betimlemekle ilgili değildir, aynı zamanda onu yöneten süreçleri de belirlemekle ilgilidir.

Aynı derecede önemli başka bir konu *kalıtımın* ve çevrenin rolüdür. Genel olarak fazla basite indirgense de konu gelişimin bunlardan hangisi tarafından kontrol edildiği değil, her birinin bir davranışı nasıl etkilediği ve birbirleriyle nasıl etkileştikleridir. Bu şekilde ifade edildiğinde, kalıtım ve çevrenin incelenmesi tüm gelişimsel araştırmaların temeli olmaktadır.

Gelişimsel araştırmaların karşılaştıkları zorluklar beş yaklaşımdan her birinin gelişim sürecini nasıl değerlendirdiğinde ve hâlihazırda hiçbir yaklaşımın kapsamlı bir model (*genel alan modeli*) sunamıyor olmasında açıkça görülmektedir. Bu, kısmen her yaklaşımın sınırlılıklarını göstermektedir ama aynı zamanda da gelişimin tek bir süreç değil, birçok süreç olduğunu öne sürmektedir.

Bu karmaşıklık toplumsal cinsiyet rolleri gibi gelişimin belirli yönlerine bakıldığında bile görülebilir. Çeşitli yaklaşımların önerdikleri açıklamalar göreceli olarak açık olsa da kanıtların yorumlanması çok zordur. İnsanoğlunun iki cinsiyete ayrıldığını fark etmek kolaydır fakat davranışın toplumsal cinsiyetle olan ilişkisi daha az açıktır. Kalı-

tımın rolü, gibi yalnızca bir faktörü vurgulayan modeller elde edilen verilerle örtüşmemektedir. Sonuçta, kalıtımın ve öğrenmenin (ve kültürün de) etkilerini bir araya getirebilen birden çok süreç içeren bir modele ihtiyaç var gibi gözükmektedir. Şu anda anlamamızda hâlâ önemli boşluklar mevcuttur.

Genel olarak, gelişimin araştırılması psikolojideki en zorlu fakat aynı zamanda da yıldırıcı alanlardan biridir. Bu bölümü yazarken, ilk defa olmasa da alandaki uyum eksikliğinden dolayı zorlandık. Uğraşılacak soruların sayısı (ve sunulan yanıtların çeşitliliği) kuramsal bütünleşmeye karşı geliyor gibi gözükmektedir. Tamamen anlama isteği düşünülürse bu parçalanma açık bir kusurdur. Yine de kapsamlı bir bakış açısını sağlayamadıkları için gelişimsel kuramcıları suçlamakta aceleci olunmamalıdır. Davranışın ve deneyimin neredeyse her yönüne değindiği için gelişimin incelenmesi kısmen psikolojinin tümü için bir küçük dünya, mikrokozmosdur. Şu anda psikoloji için kapsamlı bir kuram bulunmadığı için, gelişim için de kapsamlı bir kuram olmaması şaşırtıcı değildir. Yine de başarılı bir kuram için nelere ihtiyaç olduğunu belirterek gelişimin incelenmesi alanın bir bütün olarak konulara açıklık getirmesine yardımcı olabilir. Bu açıdan, gelişimsel psikolojide şu anda var olan bütünlük eksikliği bir fayda sağlayabilir. Bu arada da hepimizin çıktığı harikulade bir yolculuk olan hayat yolculuğuna dair anlık bakışlar-küçük bilgiler sağlayacaktır.

Bölüm özeti

- *Gelişim psikolojisi* insan hayatı süresince olan değişimleri ve bu değişimleri yöneten süreçleri anlamakla ilgilenmektedir.
- Zamanla oluşan değişimleri incelemek için araştırmacılar *boylamasına* ya da farklı yaş gruplarını içeren *enlemesine kesitsel* çalışmaları kullanmaktadırlar. Bazı durumalarda bu ikisinin de ögelerini içeren *ardışık desenleri* de kullanırlar.
- Gelişimin incelenmesinde üç genel konu ağır basmaktadır: Gelişimsel süreçlerde *sürekliliğe* karşı *süreksizlik*, *kalıtım* ve çevrenin göreli önemi ve *genel-alan* ya da *alana*-özgül modellerin değeri. Piaget'in kuramı genel alan modellerinin sınırlı bir örneğidir.
- *Kişilik* örüntülerinin ve özelliklerinin temelleri, beş yaklaşımın gelişimi nasıl gördüğüne dair karşılaştırmalar yapmak için yararlı bir odaktır.
- *Biyolojik yaklaşım* kişilik gelişiminde kalıtıma bağlı *mizacın rolünü* vurgulamaktadır.
- *Davranışçı yaklaşım* çevresel etkilerin, özellikle çevresel tutarlılık ve kişinin *pekiştirme tarihçesinin*, 'kişilik'e atfedilen tutarlıklar üzerindeki önemini vurgulamaktadır.
- *Bilişsel yaklaşım* gelişimi taklidin öğrenmekteki rolünü ve *bilişsel şemaların* davranışı şekillendirmedeki önemini vurgulayan bilişsel sosyal öğrenme kuramı açısından yorumlar.
- Freud'un psikoanalitik kuramı tarafından temsil edilen *psikodinamik yaklaşım* gelişime dair etkileşimsel bir yorumun tarafını tutar. Freud'un kuramı kişiliği fizyolojik temelli *psikoseksüel gelişim dönemleri* ve erken yaşlardaki deneyimin rolüyle açıklar.
- *Hümanistik yaklaşım* gelişime dair en az detaylı modeli sunar. Bu kısmen, gelişimsel araştırmacılar nesnel gözleme dayanarak genel prensiplerin aranmasından yanayken bu yaklaşımın bireysel deneyimi ve öznel algıyı vurgulamasından kaynaklanmaktadır.
- *Toplumsal cinsiyet rollerinin gelişiminin* incelenmesi gelişimsel araştırmanın karşılaştığı sorunları gösteren açık bir örnektir. Biyolojik ve bilişsel yaklaşımları birleştiren bir model önemli bir değere sahip olabilecekken hâlihazırda hiçbir yaklaşım toplumsal cinsiyet rollerinin ya da *toplumsal cinsiyet kimliğinin* temellerine dair tam olarak tatmin edici bir model sağlayamıyor gibi gözükmektedir.
- Genel olarak, gelişim davranışın nerdeyse tüm yönlerini içerdiğinden gelişim psikolojisi psikoloji alanını bir mikrokozmosda temsil etmektedir. Hiçbir modelin şu anda yeterli görünmemesi ölçüsünde bu, davranışın anlaşılmasındaki sınırların gerçekliğini yansıtmaktadır.

Anahtar terimler ve kavramlar

alana özgü bilgi
animizm
ardışık desen
ayırıcı özellik
bağlanma
benmerkezcilik
benzeştirme
boylamasına çalışma
enlemesine kesitsel çalışma
evreler
genel alan modeli
kişilik
kritik dönem
mizaç
olgunlaşma
örtük kişilik kuramı
pekiştirme tarihçesi
süreklilik
tepki aralığı
toplumsal cinsiyet kimliği
toplumsal cinsiyet rolleri
toplumsal cinsiyet şeması

Kendinizi deneme soruları

1. Boylamasına desenle enlemesine kesitsel desen arasındaki farklar nelerdir? Her birinin avantaj ve dezavantajları nelerdir?
2. Gelişimin incelenmesinde süreklilik ve süreksizlik konusunu açıklayın.
3. Davranışsal yaklaşım kişilik gelişimini nasıl açıklamaktadır?
4. Bilişsel yaklaşım toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimini nasıl açıklamaktadır?

Daha fazla okumak için öneriler

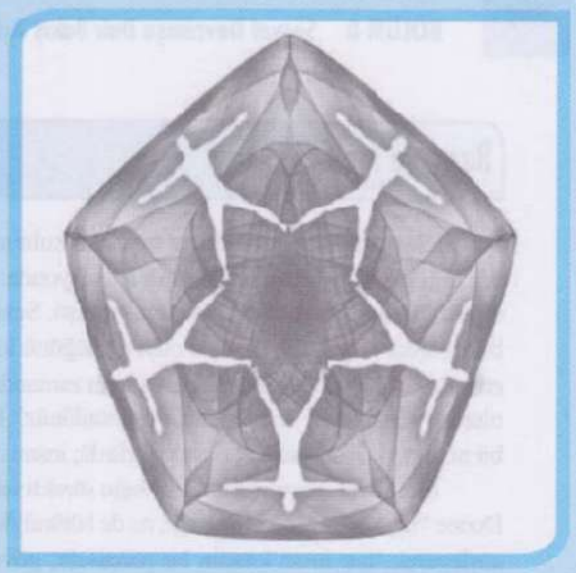
- Güncel bir genel bakış için **Diane Papalia ve Ruth Feldman'ın** (2011) *Experience Human Development*'ı iyi bir seçenektir. *Jerome Kagan'ın Three Seductive Ideas* (1998) başlıklı kısa kitabı gelişim hakkında seçilmiş konulara dair ilginç bir tartışma sunmaktadır ve **Doris Bergen'in** *Human Development: Traditional and Contemporary Theories (2007)*'i kuramsal yaklaşımlara başka bir bakış sağlamaktadır.
- Kalıtım ve çevrenin rolüne dair iki farklı bakış açısı için, geleneksel etkileşimci bir bakış sunan **David Moore'un** *The Dependent Gene* (2003)'ini ve **Matt Ridley'in** çevrenin genlerin faaliyetlerini nasıl etkilediğini vurgulayan *Nature via Nurture'ını* (2003) düşünebilirsiniz.
- Boylamasına çalışmaların potansiyeline dair bir örnek olarak **White'in** *Lives in Progress* (1975)'i sabırlı ve hassas bir araştırmacının neler öğrenebileceğine dair büyüleyici bir kanıt.
- **Gardiner ve Kosmitzki'nin** (2010) *Lives Across Cultures: Cross-cultural Human Development* başlıklı kitabı gelişimi kültürler arası olarak ele almaktadır.
- Toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimine dair, özellikle kültürler arası farklar açısından, okunabilir bir genel bakış için **Williams ve Best'in** *Sex and Psyche'si* (1990) iyi bir seçimdir. Daha güncel ama aynı zamanda daha teknik kaynaklar **Eckes ve Trautner'in** editörlüğünü yaptığı *The Developmental Social Psychology of Gender (2000)* ve **Janet Momsen'in** *Gender and Development*'ıdır.
- Birçok açıdan tüm yaklaşımlar gelişime değinmişlerdir. Belirli bir yaklaşımla ilgilenen okuyucular ilgili bölümde önerilen okumalara bakmalıdırlar.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, *www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman* adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 8

Sosyal Davranışa Dair Bakış Açıları



Bölüm içeriği

BİREY VE TOPLUM	302
GİRİŞ	302
Sosyal davranışı inceleme yöntemleri	306
Sosyal davranışı incelemede sorunlar	308
SALDIRGANLIĞA DAİR BAKIŞ AÇILARI	309
Saldırganlığı tanımlama	310
Saldırganlığı inceleme yöntemleri	311
Saldırganlık kuramları	311
Saldırganlık ve medya	325
OLUMLU SOSYAL DAVRANIŞA DAİR BAKIŞ AÇILARI	328
Olumlu sosyal davranışı tanımlama	328
Özgecilik kuramları	329
Özgecilik ve seyirci davranışı	33
SONUÇ	337
BÖLÜM ÖZETİ	338

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Deneyler ve korelasyonel yöntemler dâhil olmak üzere sosyal davranışı incelemede kullanılan yöntemler
- Tepkisellik (reactivity) ve deneysel gerçekliğin (realizm) zorlukları
- Sosyal davranışı incelemede önemli sorunlar
  - Kişiye karşı durumun rolü
  - Yakınsala (proximal) karşı uzak (distal) nedenler
- Saldırganlığın doğasının
  - Biyolojik yaklaşım
  - Davranışçı yaklaşım
  - Bilişsel yaklaşım
  - Psikodinamik yaklaşım
  - Hümanist yaklaşım açısından nasıl ele alındığı
- Medya şiddetinin saldırganlığı nasıl etkilediği üzerine tartışma
- Olumlu sosyal davranışın doğası ve bu beş yaklaşımın her biri tarafından nasıl açıklandığı
- Özgecilik ile seyirci davranışı arasındaki ilişki

Çevirmen: Yrd. Doç. Dr. Canay DOĞULU

Birey ve toplum

Soğuk Savaş zamanında nükleer savaş korkularının ortasında, dehşet verici bir afette hayatta kalan tek bir erkeğin konu edindiği bir bilim kurgu dizisi vardı televizyonda. Onun durumunda, diğer insanların sürekli konuşmasından kurtulmasını sağladığından yalnız kalmak hoşuna gitmişti. Sessizliği, oturup rahatsız edilmeden dilediğince kitap okumayı sabırsızlıkla bekliyordu. Keyfi, tek bir tane olan gözlüğünü kırana kadar sürdü ve yeni bir gözlük sağlayacak kimse olmadığını fark etti! Bu hikâye elbette ironiktir ama aynı zamanda ilginç bir soruyu gündeme getirmiştir: Dünyadaki tek kişi olmak nasıl olurdu? Nasıl tepki vereceğinizi düşünürdünüz? Hikâyedeki erkeğin aksine, insanların çoğu büyük ihtimalle bu durumu, bir nimetten ziyade sefalet olarak görürdü; insan olmanın bir parçası diğer insanlarla ilişki içinde olmaktır.

İnsanların sosyal varlıklar olduğu sürekli tekrarlanan ve herkesçe bilinen bir gerçektir. Dört yüz yıl önce, İngiliz şair Donne "hiç kimse bir ada değildir, ne de bütünüyle kendisi" şeklinde olan gözlemini, hepimizin birbirimize bağlı olduğunu söyleyerek "her insan kıtanın bir parçasıdır, gövdenin bir bütünü" şeklinde devam ettirmiştir. Doğuşta, hayatta kalmak için başkalarına olan bağımlılığımızla birbirimizle ilişkiliyiz. Daha sonra, fiziksel olarak bağımsız olduğumuzda yine de arkadaşlık, duygusal yakınlık ve karşılıklı destek için başkalarını ararız. Nitekim yalnız olduğumuzda bile; taşıdığımız hatıralarda, düşünme biçimimizle ve kendimize, çevremizdekilere dair algılarımızla başkalarından etkileniriz.

Şimdiye kadar ağırlıklı olarak bireysel davranışın anlaşılması üzerine odaklandık. Bu, ne de olsa, psikolojinin ilgilendiği konudur; sosyoloji ve antropoloji gibi diğer alanlar grupların ve kültürlerin davranışına odaklanmaktadır. Yine de insanların başkalarıyla etkileşim içinde olduğu ve onlardan etkilendiğini kabul etmeden bireylerin çalışılamayacağının da biliyoruz. Bunun örneklerini farklı yaklaşımları ele alırken gördük -örneğin, başkalarından aldığımız övgülerle pekiştiriliyoruz (davranışçı), başkalarını gözlemleyerek öğreniyoruz (bilişsel) ve benzeri gibi. Nihayetinde, bireysel davranışın sosyal boyutlarını göz önünde bulundurmadan bir psikoloji incelemesi tamamlanmış olamaz.

Giriş

sosyal psikoloji başka insanlarla etkileşimlerin bir bireyin düşünce ve davranışını nasıl etkilediğinin incelenmesi

sosyal davranış başkalarını içeren ya da örtük olarak başkalarına yönelimli herhangi bir davranış (örneğin, zihinsel şemalarımızın parçası hâline gelen uyma ve sosyal beklentiler)

Sosyal psikolojinin odağı, davranışın sosyal yönlerinin incelenmesidir. İnsanlar olarak (normalde) bir başımıza izole yaşamadığımız aşikârken, başkalarıyla olan etkileşimlerimizin davranışımızı nasıl etkilediğini anlamak o kadar bariz değildir. Sosyal psikolojiyle sosyoloji (hatta antropoloji) arasındaki sınırların bulanıklaşmasından da anlaşılacağı üzere, etkileşimlerin nasıl çalışılacağına karar vermek bile zor. Aslında, 'Sosyal Psikoloji' başlıklı ilk kitaplardan bir tanesi bir sosyolog (Ross 1908) tarafından yazılmıştır! Göreceğimiz üzere, şu var ki, sosyal psikoloji ağırlıklı olarak bireye odaklanmaktadır, diğer insanlarsa bireyin davranışının *bağlamını* temsil etmektedir. Sosyal davranışın belirli yönlerine bakmadan önce, gelin sosyal psikolojide belli başlı sorunların bazılarına bakalım.

Bölüm 1'de tartışıldığı üzere, psikoloji çalışmayı zorlu kılan şeylerden biri, davranışın karmaşıklığıdır. Farklı yaklaşımların da ortaya koyduğu üzere, insan davranışının birçok yönü ve boyutu ve davranışı etkileyebilecek potansiyel olarak sınırsız aralıkta değişken bulunmaktadır. Tek bir bireye odaklansak bile, veri toplama işi kişinin farkındalığı ve potansiyel *tepkiselliği* nedeniyle güçleşmektedir. Bu yüzden, bir bireyle başka insanlar arasındaki *etkileşimleri* anlamaya çalışmanın daha da ürkütücü olabileceği sürpriz olmamalıdır. Bununla baş etmek için sosyal psikologlar, sorunları tanımlama yolları ve sosyal davranışı inceleme yöntemleri geliştirmek durumunda kalmıştır.

Temel bir soru, sosyal davranış derken neyi kastediyoruz? İki ya da üç kişinin etkileştiği herhangi bir durumun sosyal davranış olarak nitelendirilebileceği açıkken, birçok psikolog bir kişi yalnızken de davranışın sosyal boyutları olabileceğini söyler. Örneğin, bir kişi kıyafet alışverişi yaparken başka insanların belirli bir stile ya da renge nasıl tepki vereceğini düşünebilir. Dolayısıyla, **sosyal davranış** kabaca temelde yalnızca örtük de olsa yönelimi sosyal olan herhangi bir davranış olarak yorumlanabilir. Oldukça geniş olan bu alanı organize etmenin bir yolu, sosyal biliş ve sosyal etkileşim açısındandır. Bölüm 4'te belirtildiği üzere, *sosyal biliş* kendimizi ve diğer insanları anlamada yer alan zihinsel süreçleri ifade eder. Örneğin, hem *kalıpyargıları* oluşturma biçimimiz, hem de *tutumlarımızı* etkileyen faktörler sosyal bilişin yönleridir. Adından da anlaşılacağı üzere, sosyal bilişin incelenmesi büyük ölçüde bilişsel yaklaşımın doğal bir sonucu olarak doğmuştur. İlginç olarak, bilişsel yaklaşımın gelişmesi 1960'larda davranışçı yaklaşımı geride bırakmak

için başlamışsa da; sosyal psikoloji bünyesinde sosyal biliş, sosyal durumlar üzerindeki daha davranışçı-etkisindeki odağı gölgede bırakmaya başlamıştır. İlgi arttıkça, bazı araştırmacılar sosyal bilişin sosyal psikolojinin *tamamının* merkezinde olduğunu ileri sürmeye başlamıştır. İnsanlar düşünme yeterliliğine sahip olduğundan ve düşünme içeren ve içermeyen durumlar arasında net bir sınır olmadığından, bu sav tamamıyla mantıksız değildir. Hatta bazı metinler sosyal bilişin tüm sosyal psikolojinin parçası olduğunu iddia etmektedir (bakınız Smith ve Mackie 1995). Ancak sosyal psikologların çoğu -sosyal bilişin incelenmesiyle ilgili olanlar dâhil- bu iddiayı ortaya atmaz (bakınız Fiske 2003). Aslında, sosyal psikolojinin yalnızca "bilişsel" olduğunu varsaymak hem tarihsel olarak hatalıdır hem de bilişsel yaklaşıma kolay kolay uymayabilecek soruların görmezden gelinmesine yol açmaktadır (Berkowitz ve Devine 1995). Yine de inkâr edilmez bir şey varsa o da sosyal biliş incelemesinin sosyal durumsal süreçlerin incelenmesinden daha yaygınlaştığıdır: Haslam ve McGarty'ye (2001) göre, katılımcılar arasında etkileşimi içeren sosyal psikoloji araştırmalarının oranı 1960'larda yaklaşık %40'tan 1990'larda yaklaşık %10-15'e düşmüştür!

Sosyal bilişi bilişsel yaklaşım dâhilinde yalnızca bir alt alan olarak görmek cezbedici olsa da aslında birçok bilişsel olgu başka yaklaşımlarca da ele alınabilir (örneğin; biyolojik yaklaşım dâhilinde, evrimsel psikoloji ön yargıyı akrabalık ilişkileri çerçevesinde tartışmaktadır). Bununla birlikte, bilişsel yaklaşım sosyal bilişin incelenmesinde baskın bir rol oynamaktadır. Nitekim, *atıf kuramı, bilişsel uyumsuzluk* ve *kalıpyargılar* ve *cinsiyet şemaları* gibi *sosyal algının* çeşitli yönleri dâhil olmak üzere çeşitli konular daha önceki tartışmalarda sunulmuştur (bakınız Bölüm 1, 4 ve 7). Bu yüzden ve bu bölümün odağı sosyal davranışın anlaşılmasında *tüm* yaklaşımların katkısını keşfetmek olduğundan, bu konular üstünde burada daha fazla durmayacağız.

Sosyal psikoloji bünyesindeki bir diğer alt alan *sosyal etkileşimlerin* incelenmesidir -yani, direkt olarak başka insanların dâhil olduğu durumlardır. Bu incelemenin önemli bir boyutu, bir bireyin davranışının başkalarından etkilenme yollarıyla ilgili olan **sosyal etki**dir. Beklendiği üzere, bu terim grupla karar vermeden *otoriyete itaat*e kadar çok çeşitli durumları kapsamaktadır (bakınız Bölüm 1). Sosyal etkinin yaygın biçimlerinden biri, sosyal baskıların bizi grup normlarını kabul etmeye yönelttiği *uyma*dır. Örneğin; bir kişi akranlarından aykırı düşmemek için belirli bir şekilde giyinebilir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında sosyal etkiyi uyma ve *olumlu sosyal davranış*ta sosyal etkinin rolü dâhil olmak üzere daha ayrıntılı olarak işliyor olacağız. (Gruplarda sosyal etki üzerine bir bakış için bakınız Kutu 8.1.)

sosyal etki
uyma baskıları ve grup dinamikleri gibi bireyin davranışının başkalarından hangi çeşitli yollarla etkilendiğine yönelik kullanılan genel terim

Kutu 8.1 Sosyal etki ve grupların gücü

Sosyal etki, davranışımızın başka insanlardan nasıl etkilendiğiyle ilgilenir; beklendiği üzere, bu çok çeşitli faktörleri kapsar. Bölüm 1'de, insanların otoriter bir kişi yapmalarını söylediği için hayal edemeyecekleri şekilde davrandığı Milgram'ın araştırmasının şaşırtıcı sonuçlarını gördük. Gelişime bakarken, bilişsel sosyal öğrenme kuramını ve başkalarının eylemlerini izleyerek ve onların davranışını örnek alarak (modelleyerek) nasıl öğrenebileceğimizi inceledik. Davranışçılıkta da başkalarının bizi ödüllendirerek ya da cezalandırarak davranışımızı nasıl etkileyebileceğini tartıştık. Bu ve bunun gibi daha birçok şekilde, başka insanların düşüncelerimiz, kelimelerimiz, eylemlerimiz ve duygularımız üzerinde etkisi vardır. Bu etki tek bir bireyden gelebilir ancak çoğunlukla grupların etkileriyle ile ilişkilendirilmektedir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında tartışılacak olan uyma baskıları grup etkilerine bir örnektir.

Başka insanlarla beraber olmak bizi çeşitli başka yollarla da etkilemektedir. Örneğin, kolay bir görevle uğraşırken yakınımızda başka insanlar varsa daha iyi çalışırız ama zor bir görevle uğraşırken tek başımızayken daha iyi çalışırız. Buna **sosyal hızlandırma (ya da kolaylaştırma)** denmektedir ve yakındaki başka insan bilgisayar ekranında sanal bir insan olduğunda da bu etki bulunmuştur (Park ve Catrambone 2007). Ancak bazen, Kutu 8.8'de tartışıldığı üzere bazı insanlar grup içerisindeyken bir görev üstünde daha az çalışabilir ya da *sosyal kaytarma* yapabilir. Bu daha çok birbirine fazlasıyla bağlı olmayan ve her bir birey üyenin katkısının grubun geri kalanıyla topluca birleştirildiği gruplarda meydana gelmektedir. Ayrıca bir birey olumsuz duygular deneyimlediğinde de gerçekleşme olasılığı daha yüksektir (Linnenbrink-Garcia *ve ark.* 2011). Eğer gruptaki her bir kişi katkısının takip edildiğini hissederse sosyal kaytarma kaybolma eğilimi gösterir.

sosyal hızlandırma
bir görevde performansın yakında başka insanlar varken yapıldığında artması

Grup içerisinde olmak karar vermemizi de etkileyebilir. Bir grup tarafından karar verildiğinde, grup üyelerinin yaygın tutumları tartışmanın başına göre daha uç noktaya gelebilir. Bu **grup kutuplaşması** grup kararlarını daha az doğru ve kararı gerçekçi olmayan bir şekilde riskli ya da temkinli yapabilir (Moscovici ve Zavalloni 1969; Palmer ve Loveland 2008). Birbirine çok bağlı gruplarda çarpıtmanın riskleri daha yüksek olabilir, bu da **grup düşüncesine** neden olabilir (Janis 1972). Birbirine çok bağlı bir grupta muhalefet ses olmayınca ve de grup baskı ve dış dünya tarafından kuşatılmış hissederse, üyeler kendi kararlarına dayanak sağlayacak ilave bilgileri edinme ihtimallerini yok edebilirler. Ayrıca, sahip oldukları bilgileri doğru bir biçimde işlemlemeyebilirler, bu da (kötü) kararlarının daha da kalıcılaşmasına yol açabilir. Bu olgunun bir nedeni, bağlı gruplarda üyelerin görüşlerinin olası kötü yanlarına ve alternatif seçeneklere odaklanmaktansa, görüşlerinin doğru olduğuna dair birbirlerine güven vermeye odaklanma eğiliminde olmalarıdır. Grup düşüncesi, bir proje üstünde çalışan öğrenci gruplarından (Meyers 2010) trajik sonuçlara sahip birtakım politik ve bilimsel kararlara kadar çeşitli durumlarda bulunmuştur: Janis, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) başkanı John Kennedy'nin Domuzlar Körfezi çıkarmasını destekleme kararını (Janis 1972) ve uzay mekiği *Challenger*'ın fırlatılmasında meydana gelen patlamayı tartışmıştır. Tüm araştırmalar grup düşüncesi kavramını desteklemese de (Park 1990), olguyu yeni bir çerçeveye oturtmak arayışında olanlar bile grupların davranışı etkileme gücünü kabul etmiştir (Whyte 1998).

grup kutuplaşması bir grup tarafından bir karar verildiğinde, grup üyelerinin yaygın tutumlarının tartışmanın başında olduklarından daha uç noktaya gelmesi.

grup düşüncesi birbirine çok bağlı bir grupta üyelerin, sağlıksız kararlar alınmasına yol açan, dış bilgi kaynaklarını görmezden gelme ve grup içi fikirlere fazla değer verme eğilimi

Sosyal etkiden tamamen kaçınmak mümkün ya da istenilir olmayabilir: Birçok durumda, değerli bilgi ve yardımın yanı sıra aidiyet hissi ve destek başka insanlardan alınabilir. Ancak uygunsuz ya da zararlı etkilerin olasılıklarına dair farkındalık ve karar verirken mantık çerçevesinde çok çeşitli bakış açılarını göz önünde bulundurmaya dair kişisel taahhüt, sosyal etkinin olumsuz biçimlerinin potansiyelini sınırlayabilir.

Yalnızca başkalarının bireyin davranışını nasıl etkilediğine odaklanmayan, aksine sosyal ilişkilerle ilgili olan sosyal durum türleri de vardır. Örneğin, bireyler arasında *romantik çekim* genellikle karşılıklıdır (bakınız Kutu 8.2). Benzer şekilde, özgecilik (başkalarına yardım etme) sosyal bağlam olmadan başka bir anlama sahip değildir. *Saldırganlık* gibi diğer durumlarda, ilgi başkalarına karşı bu tür davranışı nelerin güdülediğini (motive ettiğini) anlamak olmuştur. Bu bölümde, sosyal etkileşimin yukarıda bahsedilen tüm sorunlar dâhil birtakım yönlerine değineceğiz. Özellikle, yaklaşımların her birinin saldırganlık ve olumlu sosyal davranışı anlamamızda sağladığı katkıyı inceleyeceğiz.

Sosyal biliş ve sosyal etkileşim beraber bir bireyle toplum arasındaki ilişkinin hemen hemen her yönüne temas etmektedir ve böylelikle sosyal psikolojinin konularını ana hatlarıyla çizmeye yardımcı olmaktadır (genel taslak için bakınız Kutu 8.3). Aynı zamanda, sosyal psikoloji geniş bir alandır, sınırlarını tanımlamak kolay değildir. Bireyden gruba doğru gittikçe sosyolojiye doğru ilerleme başlar. Kültürlerde sosyal davranışa baktıkça yavaş yavaş antropolojiye dönüşür. Sosyal psikolojiyi bu disiplinlerden ayıran, inceleme odağının grup (sosyoloji) ya da kültürden (antropoloji) ziyade *birey* olmasıdır. Sosyal psikolojinin yaygınlığı kuramların alan içerisindeki rolünde de belirgindir. Gelişim gibi sosyal psikoloji de kuramsal çerçeveyle değil, konusuyla tanımlanır. Yani; bütünlüğü sosyal bağlamda davranışa olan vurgusundan gelir, gelişim incelemesinin zaman içerisindeki değişikliğe olan vurgusuyla bütünleşmesi gibi. Dolayısıyla, sosyal psikolojinin tanımlayıcı unsuru yine de bireysel davranışın sosyal boyutlarına olan odaktır.

Kendiniz deneyin

Hangi filmi izleyeceğinizle ilgili bir arkadaşınızdan tavsiye istediniz mi ya da bir sınıf arkadaşınıza bir dersin almaya değer olup olmadığıyla ilgili sorular sordunuz mu? Bu gibi durumlarda, kararlarınızı verirken yardımcı olması için sosyal bilgi arıyorsunuz. Herhangi birinden verilen bir tavsiyeye uyup uymayacağınız elbette size kalmış ama çoğumuz için sosyal etki karar verme sürecinin bir parçasıdır. Bu size sosyal etkiyle ilgili ne söylemektedir? Başkaları tarafından onaylanmayı kötü ya da iyi olarak mı düşünüyorsunuz? Neden?

Kutu 8.2 Arkadaşlar ve sevgililer

'Arkadaşların olmalı' ve 'dünyayı döndüren aşktır' benzer sözlerdir -ama arkadaşlıklarda ve aşkta hangi özellikler önemlidir? Soruyu sormak kolay ama yanıtlaması daha zordur.

Herhangi bir yakın ilişkide önemli görünen bir özellik aşinalıktır. Genellikle, iyi tanıdığımız insanlarla yakınlaşırız; tipik olarak arkadaşlar ve sevgililer birlikte büyümüş, birlikte okula gitmiş, birlikte çalışan ya da aynı etkinliklerde (spor gibi) yer alan kişilerdir (Brehm 2002). Üniversitede arkadaşlık örüntüleri üzerine yapılan ilk çalışmalardan bir tanesinde, bireylerin odalarının ne kadar yakın olduğu arkadaşlık oluşumunun en iyi yordayıcısı olmuştur. Diğer bir deyişle, daha sık gördüğünüz kişilerle arkadaş olma eğiliminde oluyorsunuz.

İlişkilerdeki bir diğer önemli etken benzerliktir. Çeşitli araştırmalar göstermiştir ki kendimizle benzer olarak algıladığımız kişilerle görüşmeyi tercih etme eğiliminde oluyoruz (Berscheid 2000). Ancak ne *tür* bir benzerlik? Tutumlar? İlgiler? Görünüş? Araştırmalar, önemli ya da ilgili gördüğümüz benzerlik türlerinin hem duruma hem de kişiye bağlı olduğunu ve kültürden de etkilenebileceğini göstermiştir (Hamm 2000; Michinov ve Monteil 2002; Mills *ve ark.* 2002).

Fiziksel çekicilik ilişkileri etkileyebilecek bir diğer değişkendir. Romantik çekim üzerinden düşünme eğiliminde olsak da fiziksel çekicilik arkadaşlıklarda ve hatta kariyerde ilerlemede de rol oynayabilir (Berscheid 1988; Collins ve Zebrowitz 1995). Fiziksel çekiciliğin standartları kültürden kültüre ve hatta bir kültürde zaman içerisinde çeşitlilik gösterse de (Buss *ve ark.* 2001; Lamb *ve ark.* 1993), simetrik yüz hatları genellikle çekici olarak değerlendirilir. Kısmen bunun nedeni, evrimsel psikologların söylediği, simetrik özelliklerin genetik seçilimin göstergesi olmasıdır (Grammer ve Thornhill 1994).

Beklendiği üzere, kültür de ilişkilerde, özellikle aşkta rol oynamaktadır. Psikologların romantik aşk olarak adlandırdığı, insanların aşkla bağdaştırdığı duygusal yoğunluktur ('ilk görüşte aşktı'). İlginç olarak, bu düşünce orta çağa kadar büyük ölçüde var olmayan bir kültürel olgudur. O vakitlerde romantik aşk kahramanlıkla bağdaştırılıyordu. Günümüzdeyse, özellikle batı toplumlarında romantik aşk daha bilindik bir düşüncedir. Belki bu yüzdendir ki, romantik aşk bireyci kültürlerde (ABD, Kanada ve Birleşik Krallık gibi) toplulukçu kültürlere göre eş seçiminde daha önemli görülüyor (Dion ve Dion 1993). Dion ve Dion ayrıca; bireyci kültürlerde aşk ilişkileri için psikolojik yakınlığa daha fazla değer verilmesinin kısmen, toplulukçu kültürlerin yakınlığı yalnızca kişinin eşi açısından değil, tüm sosyal çevresi açısından ele alma eğiliminde olmasından kaynaklandığını bulmuştur. Ancak bu örüntülerin Japonya ve Çin gibi toplulukçu kültürlerde değiştiğine dair belirtiler de bulunmaktadır.

Nihayetinde, arkadaş ya da sevgili olarak kimlerden ve niye etkilendiğimiz karmaşık bir olgudur. Gerçekten basit olmasını ister miydiniz?

Kutu 8.3 Sosyal psikolojide konu alanları

Sosyal davranışın birçok yönü vardır; başlıca alanlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Sosyal biliş	Sosyal etkileşim
İzlenim oluşumu	Otoriteye itaat
Kalıpyargılama	Uyma
Ön yargı	Grup dinamikleri
Tutumlar	Çekim ve aşk
Bilişsel uyumsuzluk	Saldırganlık
Atıf kuramı	Olumlu sosyal davranış

Sosyal davranışı inceleme yöntemleri

Gelişimsel araştırmalarda, zaman içerisinde davranış değişimlerine olan odak, boylamasına çalışmaları ve diğer zamana dayalı desenleri birincil inceleme yöntemleri yapmaktadır. Sosyal psikolojide, davranışın nedenlerini tespit etme isteği deney yapma üzerinde durulmasına yol açmıştır. Vaka çalışmaları, katılımcı gözlem ve yarı deneysel çalışmalar dâhil diğer yöntemler bazen kullanılmaktadır ama net nedensel örüntülerin eksikliğinden dolayı daha az çekicilerdir. Geçtiğimiz son birkaç yıldır, deneysel veri toplamaya alternatif olarak birden çok değişkenin yer aldığı kestirimler yapmak için matematiksel modellerin kullanıldığı yapısal eşitlik modellemesi bilinirlik kazanmaya başlamıştır. Örneğin, Agnew *ve ark.* (2000) bu tekniği ön yargının kökenlerini araştırmak için, Ferguson *ve ark.* (2008) ise şiddet içeren bilgisayar oyunları oynamayla saldırganlık arasındaki ilişkiyi araştırmak için kullanmıştır. Ancak sosyal davranışı incelemede kullanılan birincil yöntem yine de deneysel araştırmadır.

İlk bakışta, deneyler yapmaya verilen bu önem kafa karıştırıcı gelebilir. Neticede, sosyal davranışla ilgili ilginç soruların birçoğu günlük olaylardan ortaya çıkmaktadır. Örneğin, Bölüm 1'de 38 kişinin genç bir kadının ölümünü müdahale etmeden izlediği bir olay olarak Kitty Genovese'in ölümünü tartıştık. Niye yardım etmediler? Nedenleri üzerine spekülasyon yapılabilir ve hatta bu ölüm sonrasında o vakit konuyla ilgili hatırı sayılır tahminler ortaya atılmıştır. Ancak sonuçta hiçbir spekülasyon mantıklı açıklamalar için gerekli kanıtı asla sağlayamaz. Bunun yerine, sosyal psikologlar net nedensellik yorumları yapmak için gerekli kontrollü koşulları sağlayan deneyler yapmayı tercih etmektedir. (Bölüm 10'da tartışılacağı üzere, deneylere olan bu vurgunun Kuzey Amerikan psikolojisinde Avrupa psikolojisinde olduğundan daha güçlü olduğu ve eleştirilerinin de bulunduğu unutulmamalıdır.)

Sosyal davranış üzerine deneyler yapmak birtakım zorluklar oluşturabilir. Bu zorlukların hepsi ya doğrudan ya da dolaylı olarak sağlam deneyler yapmak için gerekli koşullarla ilgilidir. Bölüm 1'de tartışıldığı üzere, deneysel yöntemin getirilerinden bir tanesi istenen değişken(ler)i değişimleyerek (manipüle ederek) ve diğer değişkenleri sabit tutarak araştırmacının durumu kontrol etmesini sağlamasıdır. Bu kontrol, davranışın nedenlerini yorumlamada önemlidir. Ancak deneyler bazen tam da çalışmaya ilgi duyulan davranışla, özellikle sosyal davranışla çatışabilir. Bir zorluk, insanların gözlemlendiklerini bildiklerinde aksi durumda vereceklerinden daha farklı tepki verebilmesidir - bu olgu *tepkisellik* olarak adlandırılmaktadır. Tepkisellikle ilgili endişeler yalnızca sosyal psikolojiye özgü değildir; bu sorun birçok psikolojik araştırma türünde meydana gelebilir. Sonuç olarak, bununla baş etmek için katılımcılardan bilerek bilgi saklama ya da katılımcıları kandırma dâhil olmak üzere birtakım yöntemler geliştirilmiştir (tepkiselliğin daha ayrıntılı tartışması için Bölüm 1'e bakınız). Yine de; ikinci bir güçlük, özellikle sosyal davranışla ilgili olarak, diğer insanların davranışının genellikle araştırma deseninin önemli bir unsuru olduğu gerçeğidir. Beklendiği üzere, bunun gibi değişkenlerle uğraşırken kontrol ve tutarlılığı sağlamak, örneğin, bir hayvan için yemek pekiştirecinin sıklığını kontrol etmekten daha zordur. İş birlikçiler ve kaydedilmiş malzemeler kullanmak bu endişeleri ele almaya genellikle yardım edebilir ama gerçek şu ki, iyi kontrol edilen sosyal araştırma yapmak zorludur.

Sosyal araştırmayı etkileyebilecek ikinci temel sorun, ikna edici bir durum yaratma gereksinimidir. Günlük hayatta, sosyal etkileşimler bilişsel tepkilerin yanı sıra duygusal tepkilere de yol açmaktadır ve bu duygular bazen yoğun olabilir. Örneğin, bir kişi grup önünde konuşmayla ilgili sahne korkusu hissedebilir; bir araba kazasına karışan iki sürücü öfkeli bir çatışmaya girebilir; bir kişi sosyal bir sürçmeden dolayı mahcup olabilir. Anlamlı sonuçlar sağlaması için deneysel bir durum yeteri kadar dâhil edici olmalıdır ki katılımcılar gerçek olarak tepki versin. Kişi 'Bu yalnızca bir deney' şeklinde düşünürse bu algı büyük ihtimalle 'gerçek' durumlardan çok farklı davranışa yol açacaktır. Sosyal psikolog Elliot Aronson doğal tepkilerin önemini **deneysel gerçekçilik** ihtiyacı olarak adlandırmıştır (Aronson 1967). Bu, gerçek hayatta tanıdık olmasıyla durumun hayat benzeri olması gerektiğini söylemekle pek de aynı değildir. Bir 'araştırmacı'nın katılımcıları başka bir kişiye görünüşte tehlikeli elektrik şokları vermeye cesaretlendirdiği Stanley Milgram'ın itaat çalışması, çoğu kişinin günlük hayatta karşılaştığı bir durum değildir; bu anlamda 'gerçekçi' değildir (Milgram'ın çalışmasının açıklaması için Bölüm 1'e bakınız). Ancak katılımcılar durumu hayli dâhil edici (hem de duygusal olarak tedirgin edici) bulmuştur ve tepkilerinin gerçek olduğundan şüphe etmek için çok az neden bulunmaktadır. Bu anlamda, Milgram'ın araştırması deneysel gerçekçilik gereksinimini karşılamıştır. Esas olarak, gerçekçi bir deney bize 'benzer olaylar dizisi gerçek hayatta olmuş olsaydı insanların davranma şeklini' (Aronson 1976, p. 292) gösterir.

deneysel gerçekçilik araştırma katılımcılarının laboratuvar bağlamına aldırmadan, sıradan bir durumda verecekleri gibi tepki vermesiyle dâhil olma niteliği

İkna edici bir durum yaratmak genellikle ustalık gerektirir. Esas itibariyle; deney, dâhil edici olması için yeterli düzeyde karmaşık olmalıdır ama uygun deneysel kontrole imkân vermesi için yeterince basit olmalıdır. Ayrıca,

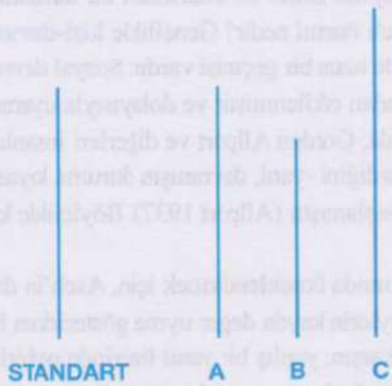
insanlar çalışmanın asıl amacını bilmeleri durumunda doğal davranmayacaklarından genellikle *kandırmaya* ihtiyaç duyulmaktadır. Buna bir örnek olarak, Solomon Asch'in (1951) **uyma** üzerine klasik çalışması verilebilir.

uyma
kişinin görüşlerini ve davranışını açık ya da örtük sosyal baskıya karşılık olarak grup normlarına uyum sağlamak için ayarlaması

Grup davranışı üzerine yapılan ilk çalışmalar, insanların muğlak bir uyaranı değerlendirirken başkalarının kararlarından etkilendiklerini -yani, insanların uyduğu bir grup normunun ortaya çıktığını- göstermiştir (Sherif 1936). Asch, sonuçların bireysel kararlar için çok az yönlendirme sağlayan durumun muğlaklığından kaynaklandığına inanmıştır. Bunun yerine, insanlardan tahmin edilebilir şekilde açık (kolay anlaşılır) bir durum olan çizgi uzunluğuna dair kıyaslamalı kararlar vermelerini istemiştir (bakınız Şekil 8.1). Durum, katılımcılardan kararlarını sekiz kişilik bir grubun önünde alenen vermelerini gerektiriyordu. Bu sekiz kişiden yalnızca bir tanesi gerçek katılımcıydı, diğerleri yanıtlarıyla ilgili talimat almış araştırma iş birlikçileriydi. İlk birkaç denemede her şey yolunda gitti; herkes doğru kararlar veriyordu. Daha sonra yedi kişinin (iş birlikçiler) aynı yanlış cevabı verdiği ve gerçek katılımcının yanıt vermek zorunda kaldığı deneme geldi. Bu durumla karşılaştığında, insanlar gözlerini kırpıştırdı, duraksadı -ve sonra, denemelerin üçte birinde, grupla aynı yanlış cevabı verdi! Asch'in analizinde de dikkat çektiği üzere, ortalama olarak, bireyler denemelerin üçte ikisinde yine de gruba ters düşmüştür -ama bireysel olarak, yanıtlar olağanüstü düzeyde değişiklik göstermiştir. Tüm katılımcıların dörtte biri 12 test denemesinin tamamında (6'sı hileli olan toplamda 18 deneme içerisinde) bağımsız kalmıştır. Ancak katılımcıların hemen hemen üçte biri denemelerin en az yarısında gruba uymuş ve bir kişi grubun yanlış yanıtlarına 12 test denemesinin 11'inde uymuştur. Uyaranın bariz doğası göz önüne alınacak olursa (standardın %20'siyle yaklaşık %50'si arasında değişen sapmalarla), herhangi birinin yanılabileceğine inanmak zordur. Öyleyse neler oluyordu? Asch'in açıklamasına göre, uyma gösteren katılımcılar gözle görülür sosyal stres belirtileri göstermiştir: Engellenmiş şekilde sırıtmak, gergin ve şaşkın görünmek. Yine de duyu delillerinin tersine olmasına rağmen, grupla aynı düşüncede olma baskısı hissetmişlerdir. (Sonraki deneylerde, Asch uyma baskılarının daha küçük gruplarda ya da oybirliği olmayan çoğunluklarla azaldığını bulmuştur.)

Uyma kapsamlı olarak çalışılmıştır ve bu temel olgu sosyal etkinin bir biçimi olarak iyice anlaşılmıştır. Ayrıca, artık hem grubun hem de bireyin statüsü dâhil olmak üzere birçok diğer faktörün uymayı etkilediği bilinmektedir (Campbell *ve ark.* 1986). Kültürler arası bir derleme de Asch'in bulgularını doğrulamıştır ama dikkat edilmesi gereken iki husus bulunmaktadır. Genel olarak, uyma Asch'inki gibi görevlerde Çin gibi toplulukçu yönelimli kültürlerde daha olası gözükmektedir ama Amerika Birleşik Devletleri (ABD) içerisinde Asch'in zamanından bu yana azalıyor gibi görünmektedir (Bond ve Smith 1996; Hornsey ve Jetten 2005).

Asch çalışması ve uyma üzerine ürettiği araştırmalar sosyal psikoloji bünyesinde klasiklerdir. Bununla birlikte, araşırma yöntemleri üzerine olan bu tartışmayla alakalıdır çünkü grup baskısı *kandırma*nın iki ana unsuruna bağlıdır: İş birlikçiler gerçek katılımcılar gibi takdim edilmiştir ve test denemelerinde verdikleri yanıtlar yalandır. Böylelikle, sosyal davranış (özellikle sosyal etki) incelemelerinin birçoğunun kandırma kullanımını gerektirdiğini vurgulamaktadır. Zamanın etik standartları bunu gerektirmese de Asch katılımcılarını -kısmen deneyimleriyle ilgili öznel açıklamalarını toplamak



Hata oranlarının dağılımı

Hata sayısı	Katılımcı yüzdesi
0	26
1-4	36
5-8	24
9-12	14

Genel hata oranı
3.84/12 = %32

Şekil 8.1 Çizgi Uzunluğu ve Uyma Solomon Asch tarafından yapılan klasik deneyde, katılımcılar burada gösterilenler gibi uyaranları karşılaştırdılar ve hangi çizginin standart çizgiyle en yakın eşleştiğine karar vermeleri gerekiyordu (bu durumda, iş birlikçiler 'C'yi seçtiler). Bulguların özetinde de gösterildiği üzere, bireyler denemelerin üçte birinde grubun hatalı kararlarıyla aynı görüşü paylaştılar -diğer bir deyişle, grubun doğru olmayan seçimlerine uydular. (Veri Asch 1951'den uyarlanmıştır.)

amacıyla yapılmış gibi gözükse de- *araştırma sonrasında bilgilendirmiştir.* Bugün, Asch'in araştırmasının önemi nettir - ama aynı derecede net olan diğer bir şeyse, kandırma kullanmadan araştırmayı yapmanın imkânsız olacağıdır.

Bu, araştırmacılar için devamlı olarak etik bir ikilem yaratmaktadır -elde edilen bilgi, süreci meşrulaştırabilir mi? Sosyal psikolojide araştırmacıların çoğu, hoş olmayan olası sonuçlarına rağmen kandırmanın gerekli bir prosedür olduğuna inanmaktadır. (Büyük ihtimalle, o şekilde hissetmeselerdi, kandırma içeren bir araştırma yapmazlardı!). Aynı zamanda, ciddi araştırmacılar araştırmanın manipülatif yönlerini ve deneysel prosedürlerin olası olumsuz sonuçlarını en aza indirmeye çalışmanın gerekliliğinde hemfikirdir. Zararı azaltmanın bir yolu, deney sonlandığında araştırmanın gerçek doğasını ve amaçlarını her zaman katılımcılarla tartışmaktır -yani, katılımcıları *araştırma sonrası bilgilendirmek*tir. Alternatif olarak, araştırmacı kandırma kullanımını gerektirmeyen gözlemsel yöntemleri (*rahatsız edici olmayan ölçümler* ya da *anketler*) kullanabilir. Maalesef, bu yöntemleri kullanmak aynı zamanda nedensel ilişkileri tespit etme olasılığını *da* imkânsız kılmaktadır. Bu yüzden, yöntemsel gerekliliklerle etik kaygılar arasındaki olası çelişki devam etmektedir. Etik sorunlar, açıkça görülüyor ki, psikolojik araştırmaların çoğunda ortaya çıkmaktadır ama sosyal etkileşimler insan deneyiminin merkezinde olduğundan, özellikle sosyal psikolojide canlıdır. (Sosyal araştırmaların etik boyutları, deneysel gerçekçilik ihtiyacı değişik sosyal normlarla çelişebildiğinden özellikle kültürler arası çalışmalarda önemli hâle gelmektedir.) Nihayetinde, araştırmacılar her zaman elde etmesi kolay olmayan bir dengeyi yakalamak -hem araştırma durumunun karmaşıklıklarıyla, hem de katılımcılarına karşı düşünceli olma ihtiyacıyla mücadele etmek- zorundadır (etik standartlar ve sorunların tartışması için Bölüm 1'e bakınız).

Sosyal davranışı incelemede sorunlar

Sosyal davranışı güvenilir veri olmadan anlamayı umamayacağımızdan, sosyal davranışı incelemek için etkili ve uygun yöntemler geliştirmek önemlidir. Ancak araştırmanın amacı davranışı *tanımlamak*tansa *niye* meydana geldiğini anlamak olduğu için, doğru bilgiyi toplamak yalnızca başlangıç noktasıdır. Bu, gelişim ya da anormal davranış -ya da sosyal davranış, hangisi üzerine bahsediliyorsa doğrudur. Her bir alanda, gözlemleri yorumlamak ve açıklamak için bir kuramca ele alınması gereken temel sorunlar bulunmaktadır.

Sosyal davranış durumunda, en zorlu sorunlar davranışın nedenlerini yorumlamayla ilgilidir. Bu bölümde daha önce de dikkat çekildiği üzere, insanların farkında olmaları ve de diğer birçok tür değişkenlere kıyasla sosyal değişkenleri (diğer insanların eylemleri dâhil olmak üzere) kontrol etmek daha zor olabileceğinden, sosyal davranış üzerine deneysel araştırma yapmak karmaşıklaşmaktadır. Ortaya çıkan bu karmaşıklık ve etkileşimler araştırmayı yapmayı çok güç hâle getirebilir -ve de sonuçları yorumlama yeterliğini etkileyebilir. Basit bir durum düşünün: Mike sokaktan aşağıya doğru yürüyor ve yerde yatan kötü giyimli bir erkek Mike'tan yardım istiyor. Mike'ın yardım edip etmeyeceğini ne belirleyecek? Birçok kişi Mike hakkında daha fazla şey bilmek ister -örneğin, geçmişte insanlara yardım edip etmediği. Diğerleri durum hakkında daha çok şey bilmek ister -örneğin, Mike'ın acelesi olup olmadığı ya da etrafta yardım edebilecek başka insanlar olup olmadığı. Belli ki, Mike'ın davranışını potansiyel olarak etkileyebilecek birçok faktör var, o zaman bunu nasıl anlamlandırabiliriz? Önemli olan nedir?

kişi-durum tartışması davranış üzerindeki etkiler olarak kişisel özelliklere karşı durumsal değişkenlerin göreceli önemiyle ilgili süregelen tartışma

Yukarıdaki senaryo sosyal psikolojinin temel sorunlarından bir tanesini özetlemektedir: İnsanın özelliklerine karşı durumun göreceli önemi nedir? Genellikle **kişi-durum tartışması** olarak adlandırılan bu sorunun sosyal psikolojide uzun bir geçmişi vardır. Sosyal davranışın en erken incelemeleri çoğunlukla davranışçı yaklaşımdan etkilenmiştir ve dolayısıyla uyaran değişkenlerin (durumun) önemini vurgulamıştır. 1930'larda, Gordon Allport ve diğerleri insanların birçok durumda belirli şekillerde davranma eğilimi gösterdiğini -yani, davranışın duruma kıyasla kişisel özelliklerden daha çok etkilendiğini- savunmaya başlamıştır (Allport 1937). Böylelikle kişi-durum tartışması doğmuştur.

Bu tartışmayı bir araştırma bağlamında örneklendirmek için, Asch'in daha önce bahsedilen uyma üzerine çalışmalarını (Asch 1951) hatırlayınız. Bazı bireylerin kayda değer uyma gösterirken bazılarının hiç uyma göstermemesi, kişisel etkenlerin rolünü göstermektedir. Buna karşın; yanlış bir yanıt üzerinde oybirliğiyle hemfikir olan büyük grupların küçük, oybirliği olmayan gruplara kıyasla daha fazla uyuma yol açması durumsal etkilerin rolünü ortaya koymaktadır. Zamanla, bir taraf ya da diğeri kendi durumunu ilerletecek (kendi savını destekleyecek) gibi görünen kanıtları bir araya getirmiştir. Bazıları kişisel değişkenlerin yanıltıcı olduğunu iddia edecek kadar ileri gitmiştir. Örneğin, 1960'larda, bilişsel psikolog Walter Mischel kişisel özelliklere dayanarak davranışlardaki tutarlılıkları yorumlamanın durumsal etkileri görmezden gelmesi nedeniyle bir hata olduğunu ileri sürmüştür (Mischel 1968). (Günlük bağlamlarda

bunun *temel yükleme hatası*na denk olduğunu unutmayınız.) Mischel'in kendisi daha sonra sosyal davranışın anlaşılması adına davranışsal eğilimlerde bireysel farklılıklar olduğunu kabul ederek konumunu değiştirmiştir (Mischel 2004, 2009; Wright ve Michel 1987). Yine de tartışma devam etmiştir. Lee Ross ve Richard Nisbett tarafından yazılan *Kişi ve Durum* (1991) isimli kitap, başlıca bir çözüm girişimini temsil etmektedir. Kitap, temelde bilişsel şemaların şekillenmesinde deneyimin rolüyle beraber kişilerin faal oldukları durumları seçme ve değiştirme yollarını kabul eden etkileşimci bir bakış açısını savunmaktadır. Bu her ne kadar makul gözükse de tartışma sone ermemiştir (bakınız Bem 1992; Roberts ve Caspi 2001; Ross 2001; Sternberg ve Vroom 2002; Trope 2004). Sorunun merkezinde kişisel etkileri durumsal etkilerden tam olarak ayırmanın zorluğu yer almaktadır -ki bu, Ross ve Nisbett'in (1991) herhangi mutlak bir anlayışla çözümsüz gördüğü bir sorundur. Yine de beş yaklaşımın tamamı da göreceğimiz üzere, kişiye karşı durum açıklamaları içermektedir.

Sosyal davranışın nedenlerini yorumlamaya çalışırken ortaya çıkan tek zorluk kişi-durum tartışması değildir. Bir diğer sorun 'neden'in farklı anlamlar taşıyabilmesiyle ilgilidir -örneğin, bir şeye doğrudan yol açan nedenlere karşı davranışı yalnızca dolaylı olarak etkileyen nedenlerden bahsedilebilir. Örneğin, Mike'ın bir yabancıya yardım edip etmeyeceğinin tartışıldığı senaryoda işe geç kalıp kalmadığı doğrudan bir etki olabilir. Daha az doğrudan bir etki, Mike'ın başkalarına yardım etmeye dair şimdiki tutumunu etkileyecek olan çocukken öğretilen değerler olabilir. Bu iki tür bazen **yakınsala** (doğrudan) karşı **uzak** (dolaylı) **nedenler** olarak ayırt edilmektedir. Yakınsal nedenler, yukarıdaki örnekte olduğu gibi genellikle tespit edilmesi kolaydır -yani, Mike'ın geç kalıp kalmadığı kolaylıkla doğrulanabilir. Uzak nedenlerinse, doğaları gereği tespit edilmesi ve ölçülmesi daha zordur (Mike'ın, kendisinin bile bilinçli bir şekilde hatırlayamayabileceği erken dönem çocukluk deneyimleri gibi). Kuramsal bir bakış açısıyla, hem yakınsal hem de uzak nedenler davranışla alakalı olabilir ama araştırma açısından bakıldığında çalışmak için eşit derecede erişilebilir değillerdir. Bu nedenle, sosyal davranış üzerine yapılan araştırmalar genellikle kolaylıkla deneysel değişkenlerle bağlantılandırılabilen yakınsal nedenleri vurgulama eğilimindedir. Her iki tür nedenleri de analiz etme girişimleri yapıldığında, bunlarda genellikle yapısal eşitlik modellemesi gibi deneysel olmayan yöntemler kullanılmıştır. Örneğin, Agnew *ve ark.* (2000) ön yargının kökenleri üzerine yaptıkları çalışmada yapısal eşitlik modellemesi kullanmıştır. Bu incelemede, aile yapısı ve maruziyet bağlamı gibi uzak değişkenlerin ve inançlar gibi yakınsal değişkenlerin ön yargılı tutumları belirlemedeki etkisini saptayabilmişlerdir. Kişi-durum tartışmasında olduğu gibi, bireylerin nedensellikle (atıflar) ilgili neye inandığına karşı yakınsal ve uzak nedenlerin asıl rollerini belirleme ayırt edilmelidir. Bu sorun, Gillen ve Muncer (1995) tarafından yapılan ve kadınlarla erkeklerin sevgili tecavüzünün nedenleri hakkındaki inanışlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada görülebilir. Hem yakınsal (örneğin, erkek egemenliği) hem de uzak (örneğin, sosyal normlar) nedenlere ilişkin cinsiyet farklılıkları bulunurken, maalesef veri inanışları temsil etmekte ve sevgili tecavüzünün *asıl* nedenleri hakkında bilgi vermemektedir. Bu gibi zorluklara rağmen, her iki tür nedenin de var olduğunu ve yaklaşımların her birinin her iki tür nedenin göreceli önemine dair varsayımlar yapma eğiliminde olduğunu hatırlamak önemlidir.

yakınsal neden
kişinin tutumu ya da anlık durumun bir unsuru gibi davranış üzerinde doğrudan etkisi olan faktör

uzak neden
benzer durumlarda geçmiş deneyimler gibi davranış üzerinde dolaylı etkisi olan faktör

Sosyal davranış, hem kapsamlı hem de karmaşıktır ve anlaması zorludur. Yine de bu karmaşıklık insan olmanın merkezinde yatan bizim başkalarıyla olan etkileşimlerimizin zenginliğine vurgu yapmaktadır. İtibarlarına istinaden, araştırmacılar sosyal davranışı anlamaya çalışmanın zorluklarından kaytarmamıştır. Bunu daha iyi görmek için, her bir yaklaşımın sosyal etkileşimlerin iki ana unsurunu nasıl ele aldığına bakalım: Neden birbirimizi acıtırız ve neden başkalarına yardım ederiz.

Saldırganlığa dair bakış açıları

Saldırganlığın insan davranışının en karanlık yönlerinden birini temsil ettiğine dair pek bir soru yoktur. Birbirimize zarar verme konusunda, sosyal yönelimimize rağmen, hem bunu yapabilecek yeteneğe sahip hem de bunu yapmaya istekli gibi görünüyoruz. Aristotle bir zamanlar insanları 'sosyal hayvan' olarak tanımlamıştır; saldırganlığın tarihi göz önünde bulundurulduğunda, bazıları vurgunun 'sosyal'dense 'hayvan' üzerinde olması gerektiğini ileri sürebilir. Günümüzde, medyanın sıklıkla insanlığın şiddet kapasitesine dair günlük hatırlatıcılar sunduğu görülmektedir. Birkaç yıl önce, İngiltere'nin tamamı, hatta tüm dünya, henüz ergenliklerinde olmayan iki erkek çocuğun iki yaşındaki bir oğlanı kaçırıp işkence ettikten sonra ölmesi için demiryolu hattına bıraktığı hikâyesinden dehşete düşmüştür. Kısa bir süre önce, yerel bir gazete, bir kadını yeraltı treninin yoluna iterek öldüren bir erkeğin hikâyesine yer vermiştir. Kadın onun için yabancı biriydi, ölümüyse görünürde rastgele bir şiddet eylemi. Dünyanın çeşitli yerlerinde, sivil nüfuslar askeri güçlerin saldırısı altında. Hem tek tek hem de gruplar hâlinde, birbirimize zarar verebilecek kadar çok yetenekli görünüyoruz.

Bu tür olaylar kasvetli bir tablo oluşturmaktadır ve geçmiş birçok benzer örnekle doludur. Bu tür şiddetin uzun tarihi birçok kişinin, bu eylemlerin insan karakterinin özünde yer aldığını varsaymasına yol açmıştır. Bununla birlikte, 'saldırganlığı' doğuştan gelen bir dürtü olarak etiketlemede acele etmemeliyiz -kısmen bunun nedeni, biz daha gerçekten soruyu sormadan cevabımız olduğunu varsaymamızdır. Elbette ki soru, 'saldırgan davranışın kaynağı nedir?' şeklindedir. Ne yazık ki, yanıtlayabilmemiz için önce, 'saldırgan davranış' ile ne demek istediğimiz konusunda net olmamız gereklidir.

Saldırganlığı tanımlama

Çoğu kişi, birisi kasıtlı olarak başka bir kişiye zarar verirse, bunun istenmeyen davranış olduğunu söyler. Ancak bu nedenle *saldırgan* davranış mıdır? Ya birisi başka bir kişiye zarar vermek isterse ama başarısız olursa? Saldırganlık şiddetle aynı mıdır? Gerçek bir şiddet yoksa saldırganlık olabilir mi? Her ne kadar gündelik dilde 'saldırganlık' ve 'şiddet' terimlerini kullansak da (ve anlıyor gibi gözüksek de); birçok kelime gibi, anlamları biraz belirsiz olabilir ve bağlama göre değişebilir. Bilimsel açıklama bağlamında faydalı olabilmesi için, terimleri açıkça tanımlamamız gerekir.

Saldırganlığı tanımlamadaki temel sorun, odağın neyin üstünde olması gerektiğidir: Davranış, niyet ya da her ikisinde de. Şiddet içeren davranış, niyetinden bağımsız olarak diğer insanlara zarar veren davranıştır. (Moyer (1983) gibi bazı araştırmacılar mülk hasarını da eklemiştir.) Ancak şiddet yanlışlıkla ortaya çıkabileceği için, saldırganlıkla tam anlamıyla aynı değildir. Örneğin, bir golf oyuncusunun yanlış topu birisinin başına çarpıp ciddi yaralanmaya neden olabilir; zarar vermeye niyetli olmadığı göz önüne alındığında, çoğu insan bunu saldırgan bir davranış olarak görmez.

Kültürümüzde, davranışı değerlendirirken bir kişinin niyetlerini ve de sonucu düşünmeye alışkınızdır. Örneğin, yasal sistemimizdeki suçluluk kararları bir kişinin nedenlerini dikkate almayı vurgulamaktadır. Aynı şekilde, araştırmacılar saldırganlığı tanımlamada sıklıkla davranışın güdüsel (motivasyonel) bileşenini dikkate almaya çalışmıştır. Dolayısıyla, Elliot Aronson saldırganlığı 'zarar ya da acı vermeye yönelik davranış' (Aronson 1976, s. 143) olarak tanımlamıştır. Aronson, davranışın *niyet*ine odaklanarak görünürde yararlı bazı ayrımlar yapabilmiştir. Örneğin, yanlışlıkla başka bir oyuncuya zarar veren bir futbolcu saldırgan olmamakla birlikte zarar verir (ve bu nedenle şiddet davranışı gösterir). Buna karşın, rakibine kasten zarar vermeye kalkışan bir futbolcu saldırgandır -gerçekten zarar vermeyi başaramasa bile.

Saldırganlığı tanımlamada niyetlere odaklanmayla ilgili sorun, herhangi bir motivasyon biçimi gibi, saldırgan niyetin de ölçülmesinin zor olmasıdır. Diğer şeylerin yanı sıra, niyetlerin sembolik olarak ifade edilip edilemeyeceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Freud, şiddet eylemleriyle bağlantılı görünmeyen sembolik saldırı biçimlerinden bahsetmeye istekliydi çünkü saldırgan amacın her zaman mevcut olduğunu varsayıyordu (zaten saldırganlığın doğuştan gelen bir dürtü olduğunu düşünüyordu). Dolayısıyla, yatağı yaparken yastıkları yumruklayan bir otel hizmetçisi aslında saldırganlık ifade ediyor olabilir. Eğer bu varsayım yapılmazsa, o zaman saldırgan niyetleri ölçmenin zor bir görev olduğu kabul edilmelidir. Örneğin, eğer bir yazar hikâyesindeki gerçek bir kişiyi hicvederse, bu saldırganlık mıdır? Niyeti nasıl değerlendiririz?

Saldırganlığı tanımlama, bizim kökeni hakkındaki varsayımlarımıza bağlıymış gibi duruyor. Saldırganlığın öğrenilen bir davranış olduğunu düşünenler (Aronson gibi) saldırganlığın belirlenmesinde genellikle davranışı vurgulamaktadır (diğer bir deyişle, zarar vermeyle sonuçlanmalıdır ve dolayısıyla şiddetle eşdeğerdirler). Buna karşın, saldırganlığın doğuştan gelen bir dürtü olduğuna inananlar (Freud gibi) niyetlerin (sembolik olarak ifade edilebilen) üstünde durmayı tercih etmektedir. Bu ikilem için basit bir çözüm bulunmamaktadır çünkü "saldırganlık" kelimesi çok sayıda anlam çağrıştırmaktadır. (Eğer diğer kültürleri inceleyecek olsaydık, daha da değişkenlik gösterirdi) Bu bölümde, genellikle, her iki bileşeni de içeren bir uzlaşma tanımına bağlı kalmaya çalışacağız - yani, **saldırganlık** başka bir kişiye kasıtlı olarak zarar veren davranıştır (Anderson ve Bushman 2002; Berkowitz 1975). Bu tanım büyük ihtimalle bazı saldırganlık biçimlerini dışarda bırakmaktadır ama en azından hemen hemen her kuramcının bu tür davranışların saldırgan olduğu konusunda hemfikir olduğu üstünlüğüne sahiptir.

saldırganlık
başka bir kişiye kasıtlı olarak zarar veren davranış

Sırf saldırganlığı tanımlamaya çalışmanın bir sayfadan fazla tutmuş olması -ve sonra yalnızca kısmi başarıyla- bu konuyu nesnelliğin biraz suretiyle incelemenin ne kadar karmaşık olduğuna dair bir gösterge sağlamaktadır. Birçok kişi için, saldırganlıkla ilgili fikirler insan doğası hakkındaki inançlarla yakından ilişkilidir. Benzer şekilde, her yaklaşımın saldırganlığı nasıl incelediği, göreceğimiz üzere, genel olarak sosyal davranış hakkında yapıkları yorumları yansıtmaktadır.

Saldırganlığı inceleme yöntemleri

Yaklaşımların sunduğu yorumları ele almadan önce, araştırma yöntemleri sorusuna geri dönmek yararlı olacaktır: Saldırgan davranış bilimsel olarak nasıl çalışılabilir? Daha önce belirtildiği üzere, deneyler davranışın nedenleri hakkında yorum yapılmasına olanak sağladığı için sosyal psikologlar genellikle deneysel araştırmayı tercih etmektedir. Ancak saldırganlığa ilişkin deneysel çalışmalar birçok engelle karşılaşmaktadır. Bir endişe, bireylerin laboratuvarda günlük yaşamda davrandıklarından farklı davranmaları olabilir; eğer farklı davranırlarsa, bu sonuçlarda bozulma ve yanlılık yaratır. İkinci bir endişe, *deneysel gerçekçiliğe* duyulan ihtiyaçtır. Bu, tüm sosyal psikoloji deneylerinde bir sorun olmakla birlikte, saldırganlık üzerine çalışırken özellikle önemlidir. Bunun nedeni, araştırmacıların laboratuvarda her türlü saldırgan davranışı etik olarak keşfedememesidir (kimse bireyleri tüm özdenetimini kaybetmeye teşvik etmek istemez ve kimse gerçekten fiziksel zarara yol açacak bir deney yapmaz). Ancak incelenen saldırganlık yoğunluğu ve türleri üzerindeki kısıtlamalar bir araştırmanın *dış geçerliliğini* sınırlayabilir -diğer bir deyişle, saldırganlığın diğer biçimlerini kapsayan diğer durumlara ne ölçüde genellenebileceğidir. Örneğin, şişme bir bebeğe yumruk atmak, bir kişinin bir başkasını yumruklayıp yumruklamayacağını bize gerçekten söyler mi (bakınız Bandura *ve ark.* 1961)? Bu, laboratuvar çalışmalarının saldırganlığın incelenmesiyle ilgisi olmadığını söylemek değildir ancak bunları iyi şekilde tasarlamak zordur ve genelleme açısından sınırlar olabilir. İlginçtir ki, gerçek durumlarla laboratuvar çalışmalarından elde edilen kestirimlerin tutarlılığı, saldırganlık çalışmalarının dış geçerliliğinin aslında makul derecede iyi olabileceğini göstermektedir (Anderson ve Bushman 1997).

Bu problemlerden kaçınmak için araştırmacılar saldırganlık çalışırken bazen laboratuvar araştırmalarından kaçınmayı tercih ederler. Bunun yerine, saha deneyleri yapabilir ya da gerçek dünya gözlemlerine dayanan korelasyonel tasarımlar kullanabilirler. Bir *saha deneyi*, gerçek dünyada bir deneyi gerçekleştirmeyi içerir. Böylece, denekler bir araştırma çalışmasına katıldıklarının farkında olmazlar. Bölüm 1'de tartışıldığı üzere, saha deneyleri katılımcıların bilgilendirilmiş onayı olmadan araştırma yapmanın etiğiyle ilgili endişelerle birlikte doğal bir ortamda uygun kontrolleri sürdürmeye çalışmayı içeren iki yönlü problemi doğurmaktadır. Bu, özellikle saldırgan davranışı incelerken sıkıntılıdır ve bu yüzden laboratuvar deneyleri ya da korelasyonel araştırmalara kıyasla nispeten az saha deneyleri yapılmıştır. *Korelasyonel çalışmalar*, değişkenlerin doğal bir ortamda gözlemlenmesinin bir biçimini içerir (örneğin, doğal gözlem, uzunlamasına çalışmalar) ve belirli değişkenler -örneğin, televizyonda şiddet olaylarını izlemek ve saldırgan davranış- arasında örüntü bulmaya çalışılır. Gözlemlenen saldırganlık bir laboratuvar analoğu (benzeri) değil de 'gerçek şey' olduğundan, korelasyonel çalışmalar genellikle laboratuvar deneylerinden daha inandırıcı görünmektedir. Maalesef bu avantaj, tüm korelasyonel çalışmalar gibi bu çalışmaların neden ve sonuç hakkında net sonuçlar çıkarmaya izin vermemesiyle dengelenmektedir.

Sonuçta, saldırganlık sorununu en iyi şekilde ele alan tek bir araştırma tasarımı yoktur. İdeal olarak, her üç türde çalışmayı da kullanmak isteriz. Bunun nedeni; çeşitli bağlamlarda benzer sonuç örüntüleri bulmanın, temel teşkil eden kuramın geçerli olabileceği konusunda kişinin güvenini arttırmasıdır. Beş yaklaşımın önerdiği saldırganlık açıklamaları üzerine düşündüğünüzde, kendinize her birinin ne tür bir kanıt sunduğunu ve sınırlamaların neler olabileceğini sorunuz.

Saldırganlık kuramları

Saldırganlık incelemelerindeki en temel konu, kökenini açıklamaktır. Davranışın pek çok yönünde olduğu gibi, muhtelif kuramlar iki gruba ayrılma eğilimi göstermektedir: Saldırganlığı doğuştan görenler ve saldırgan davranışı öğrenilmiş görenler. Bu bölünme, hem doğa-yetiştirme (çevre) tartışması (bakınız Bölüm 2 ve 7) hem de kişi-durum tartışmasıyla alakalıdır çünkü doğuştan gelen özellikleri vurgulayan kuramlar da kişinin özelliklerinin sosyal davranış üzerinde birincil etki olduğunu söylemektedir. Diğer taraftan; saldırganlığın öğrenildiğini öne sürmek, durumun gücünü vurgulamaktır (kişiyi geçmiş öğrenmenin de etkilemiş olabileceğine rağmen). Bu konularda takınılan tutum; saldırganlığın kökenine dair açıklamalar *aynı zamanda* onu *sınırlama*ya çalışmanın yollarına işaret edebileceğinden, saldırganlık için özel önem taşımaktadır. Toplum, saldırgan davranışın en azından bazı biçimlerini sınırlamayla ilgilendiğinden saldırganlığın nedenlerini anlamak kuramsal ilgi olduğu kadar pratik bir meseledir de. Dolayısıyla, çeşitli yaklaşımlar tarafından önerilen kuramlara bakarken, hem saldırganlığın nedenlerini nasıl açıkladıkları hem de topluma bununla nasıl baş edilebileceğini ya da nasıl baş etmeyi önerdiklerini değerlendiriniz.

Biyolojik yaklaşım

Beklendiği üzere; biyolojik yaklaşım, toplumsal davranışı kalıtımın rolü açısından ele almaktadır. Aslında ilk sosyal psikoloji metinlerinden biri, tüm sosyal davranışların doğuştan gelen eğilimlerden ya da dürtülerden kaynaklandığı görüşüyle yazılmıştır (McDougall 1908). Bu, biyolojik yaklaşımın sosyal davranışı açıklamada durumu değil, kişinin

özelliklerini vurguladığı anlamına gelmektedir. Bu vurgu göz önünde bulundurulduğunda, saldırganlığın insanın doğuştan gelen bir özelliği olarak görülmesi şaşırtıcı gelmemelidir. Günümüzde, hiç kimse saldırganlığa dair genetik bir mekanizmayı doğrudan göstermemiş olsa da; biriken kanıtlar genetiğin en azından bir payı olduğunu ortaya koymaktadır (Buckholtz ve Meyer-Lindenberg 2008; Yeh *ve ark.*, 2010). Doğrudan bir genetik faktörün ötesinde, biyolojik kuramlar, göreceğimiz üzere, saldırganlığın doğuştan olduğunu savunmak için çeşitli biçimlerde kanıt ortaya koymaktadır.

Bölüm 2'de tartışıldığı gibi, fizyolojik araştırmaların en büyük başarı hikâyelerinden biri, insan beyninde davranışın çeşitli yönlerinden sorumlu alanları tespit etmek amacıyla yapılan beynin haritalaması olmuştur. İşlev *lokalizasyonu* fikrine dayanarak, araştırmacılar saldırgan davranışları kontrol eden beyin alanlarını belirlemeye çalışmışlardır. Genel olarak odak, limbik sistemin evrimsel olarak daha eski bölgelerinde, hipotalamus ve amigdala üzerinde olmuştur (Delgado 1969; MacLean 1990). Etolojik savda olduğu gibi, derinlemesine incelendiğinde tartışmanın büyük kısmının hayvan çalışmaları benzeşimine dayandığı ortaya çıkmaktadır ve bu yüzden kuramlar kanıtların desteklediğinden daha ileri gidiyor gibi görünmektedir. Buna rağmen, bu görüşü destekleyenlerin bir kısmı, işi bazı şiddete meyilli suçluların hapis yerine beyin ameliyatıyla daha iyi üstesinden gelinebileceğini ileri sürecek raddeye getirmiştir (Mark ve Ervin 1970).

Daha sınırlı bir fizyolojik yaklaşım, ağrıyla saldırganlık arasındaki bağlantıya bakmak olmuştur. Moyer'in belirttiği üzere, ağrıya neden olan uyarıcıların sıklıkla saldırgan davranışları tetikleyeceğini ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır (Moyer 1976). Bu tür davranışlarda muhtemelen güçlü bir savunma unsuru vardır -yani, acı veren uyarımı durdurmayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte, birçok faktör (tamamının biyolojik temeli olmasa da) ağrı aracılı saldırganlık olasılığını etkilediğinden, bu yalnızca resmin bir parçası gibi görünmektedir. Bu alandaki çalışmaların çoğu hayvanları içerdiğinden, konuyu insan bağlamında incelemek faydalı olacaktır. Bu bakımdan, çeşitli araştırmalar, kaçınmalı (acı verici ya da hoş olmayan) uyarıcıların saldırganlığı tetikleyebileceğini gösteren kanıtlar bulmuştur (Anderson *ve ark.*1998; Berkowitz 1983, 1993a; Kristin *ve ark.* 2007). Ancak tarafında nitelikli olan Leonard Berkowitz (2008), bu tür uyarılara saldırgan tepki vermenin yalnızca yansıtmalı bir yanıt olmaktan ziyade bilişsel olarak aracı değişkenlerle düzenlendiğine dair güçlü kanıtlar bulunduğunu ileri sürmüştür. Diğer bir deyişle, bir uyarılma şekli olarak ağrı, saldırganlığın dolaylı (uzak) bir nedeniyken, bilişsel süreçler doğrudan (yakınsal) nedenidir. Anderson ve Bushman (2002) tarafından da öne sürülen bu görüş, bilişsel yaklaşımla ilgili olarak daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Saldırganlıkta cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan çalışmalar da biyolojik bir mekanizmaya işaret etmektedir. Birçok araştırmacı, erkeklerin genellikle kadınlardan daha saldırgan olduğunu öne sürmüştür (Harris ve Knight-Bohnhoff 1996; Knight *ve ark.* 1996). Bu farklılıkları açıklayabilecek bir mekanizma, hormonların rolü gibi cinsiyete bağlı fizyolojik farklılıklardır. Örneğin; ergen erkeklerle yapılan uzunlamasına bir çalışma, (tükürükte ölçülen) testosteron seviyeleriyle bazı saldırgan davranış biçimleri arasında bir ilişki bulmuştur (van Bokhoven *ve ark.* 2006). Ayrıca, çeşitli araştırmalar kadınlarda androjen seviyeleriyle saldırganlığın çeşitli ölçümleri arasında bağlantılar bulmuştur (Cashdan 2003; Hermans *ve ark.* 2008; Pajer *ve ark.* 2006). Yakın zamanda yapılan bir çalışma, 9 yaş kadar genç erkek ve kız çocuklarında cinsiyet ve onu takiben androjen düzeylerinin hem sözel hem de fiziksel saldırganlığın en iyi yordayıcıları arasında yer aldığını bulmuştur (Sánchez-Martín *ve ark.* 2011). Ne yazık ki, bu sonuçlar genellikle korelasyoneldir ve diğer yöntemleri kullanan çalışmalar saldırganlıkta cinsiyete bağlı farklılıkların biyolojik temelleri için hem olumlu hem de olumsuz destek sağlamıştır (White 2001). Bu örüntü çeşitli nedenlerden ortaya çıkabilir: Birincisi, hormonların saldırganlıkta cinsiyet farklılıkları üzerinde aslında yalnızca sınırlı bir etkisi olduğundan kaynaklanıyor olabilir. İkincisi, hormonal etkiler bilişler gibi başka bir süreçle dolayımlandığı için (Klinesmith ve ark. 2006) ya da cinsiyet farklılıkları hem genetik hem de paylaşılan çevreden kaynaklandığı için (Vierikko ve ark. 2003) ortaya çıkabilir. Bu nedenle, cinsiyet farklılıklarıyla ilgili mevcut veriler, saldırganlığın esasen biyolojik olduğuna dair sınırlı kanıt sağlamaktadır.

Saldırganlık doğuştan bir temel taşıyorsa, evrimin ürünü olması muhtemeldir; dolayısıyla insan ve hayvan davranışları arasındaki varsayımsal benzerliklere dayanarak kuramlar ileri sürülmüştür. Bunların arasında en tanınmışlarından biri Konrad Lorenz'in çalışmasıdır. Lorenz, psikolojinin değil, zoolojinin bir yan dalı olarak doğan ve hayvan davranışlarının incelenmesine dair bir yaklaşım olan etolojinin kurucularından biridir. Etologlar davranışları laboratuvarda değil, öncelikle doğal ortamlarda inceler; bu yöntemsel farklılık, kuramsal farklılıklarla birlikte davranışçı psikologlarla erken anlaşmazlıklara yol açmıştır. Darwin'in evrim üzerine çalışmalarından etkilenen Lorenz, saldırganlık da dâhil olmak üzere pek çok insan özelliklerinin kalıtsal mekanizmalara dayandığına inanmıştır. Ona göre saldırganlık, en güçlü kişilerin seçici sağkalımını teşvik eden evrimsel bir işleve sahiptir; diğer bir deyişle, saldırganlık biyolojik açıdan yararlı bir özellik olarak gelişmiştir (Lorenz 1967).

Lorenz, saldırganlığı, belirli aralıklarla davranışsal ifade aracılığıyla tatmin edilmesi gereken biyolojik temelli bir dürtü olarak görmüştür. Bazen bir 'rezervuar' modeli olarak adlandırılan bu model, dürtü seviyesinin suyla dolan bir rezervuar gibi zaman içerisinde oluştuğunu; suyun rezervuardan boşalması gibi saldırganlıkla ilişkili davranışla-

Temel düşünür: Konrad Lorenz

Konrad Zacharias Lorenz (1903-89) psikolojinin değil, zoolojinin bir yan dalı olarak doğan ve hayvan davranışlarının incelenmesine dair bir yaklaşım olan etolojinin kurucularından biridir. Lorenz, Viyana'da doğmuş ve eğitim görmüş; Viyana Üniversitesi'nde hem tıp doktorluğu derecesi, hem de zoolojide doktora derecesi almıştır. Hayvan davranışlarını inceleme, onu doktorluktan daha fazla cezbetmiş ve hayvan davranışında genetik faktörlerin rolüne odaklanmaya başlamıştır. Nikolaas Tinbergen ve Karl von Frisch ile birlikte, bu tür davranışların büyük ölçüde doğal ortamlarda incelenmesine yeni bir yaklaşım geliştirmiştir. Etoloji olarak bilinmeye başlayan bu yaklaşım, üç araştırmacının 1973 Nobel Fizyoloji Ödülünün paylaşmasıyla doruğa ulaşmıştır. Lorenz'in laboratuvardan ziyade doğal ortamlara odaklanması etolojiyi bir davranış inceleme yöntemi olarak davranışçılıktan ayıran faktörlerden biri olmuştur. Lorenz, Darwin'in evrim çalışmalarından da etkilenmiş ve bu da davranışın açıklanmasında kalıtsal mekanizmalara odaklanmasına yol açmıştır. Lorenz için saldırganlık, en güçlü kişilerin seçici sağkalımını teşvik eden evrimsel bir işleve sahiptir; diğer bir deyişle, biyolojik açıdan yararlı bir özellik olarak gelişmiştir. En çok bilinen *Saldırganlığa Dair (On Aggression)* isimli kitabı, hem hayvan hem de insan saldırganlığı konusundaki fikirleri sayesinde geniş bir kitleye hitap etmiştir ancak birçok eleştiriyi de beraberinde getirmiştir. Lorenz, 86 yaşında Viyana'da ölmüştür.

rın ifadesinin dürtü seviyesini azalttığını söylemiştir. Normalde, saldırgan davranışın ifadesi, saldırganlığın başlamasını ve engellenmesini düzenleyen **işaret uyaranları** tarafından kontrol edilir. Ciklet balığı gibi birçok türde bir bireyin bir başkasının alanına girmesi, saldırı için bir işaret uyaranıdır. Buna karşılık, kavgada yenilen bir kurt gözlerini çevirerek sırtını devirir ve boynunu diğer kurdun dişlerine doğru gösterir -bu, kazanan kurdun daha fazla saldırganlık göstermesini engelleyen bir işaret uyaranıdır. Lorenz, işaret uyaranların varlığını saldırganlığı anlamada çok önemli bir faktör olarak görmüştür. İşaret uyaranları, saldırgan karşılaşmaların doğasını düzenleyerek saldırganlığın ifadesine izin verirken ölümcül şiddeti en aza indirger ve bir türün üyelerinin istikrarlı bir sosyal hiyerarşi kurmalarını sağlar. (Esas itibariyle, saldırgan bir dürtünün varlığı, saldırganlığın uzak bir nedeni olmakla birlikte işaret uyaranlar davranışları düzenleyen yakınsal neden olacaktır.)

işaret uyaran etolojide, doğuştan gelen dürtülere ilişkin davranışların ifadesini düzenleyen çevresel ipuçları

vakum faaliyetleri etolojide, dürtü düzeyleri çok yüksek olduğunda uygun çevresel uyaranların olmaması durumunda ortaya çıkan davranışlar

Lorenz'in kuramının insan saldırganlığı için birtakım sonuçları vardır. İlk olarak, saldırganlığın doğuştan olduğu için kaçınılmaz olduğuna işaret etmektedir. Toplum her türlü saldırganlığı bastırmaya çalışırsa, rezervuar basitçe 'taşar' ki bu da **vakum faaliyetleri** olarak adlandırılan rastgele şiddet eylemlerine yol açar. Ayrıca, Lorenz'e göre, ölümcül saldırganlığı engelleyen işaret uyaranlarının saldırganlar arasında yakın teması (örneğin, gözleri kaçırmak) gerektirmesi nedeniyle, insan teknolojisi biyolojiden üstündür. Uçaklardan düşürülen bombalar, hatta silahlar gibi belirli mesafelerden öldürme yöntemleri, bu türden önleyici uyaranları etkisiz hâle getirmektedir. Dolayısıyla, savaş gibi faaliyetlerin saldırganlığı toplumsal olarak onaylanmış biçimlere sokarken, aşırı şiddeti sınırlamak için gelişmiş kontrollerden saptığına inanmıştır.

Rastgele şiddet ya da kitlesel imha olasılığı göz önüne alındığında, toplum ne yapmalıdır? Lorenz, toplumun spor gibi belirli faaliyet türlerini teşvik etmesi gerektiğini savunmuştur. Bu gibi faaliyetler, saldırganlığın sınırlı yollarla ifade edilmesini sağlamaktadır ve böylece dürtü düzeylerini düşürmektedir. Çoğu zaman *katarsis* olarak adlandırılan bu süreç, doğuştancı saldırganlık kuramlarının (hem biyolojik hem de psikodinamik) savunucuları tarafından sıkça önerilen bir çözümdür. Muhtemelen, Lorenz futbol taraftarları ya da hokey oyuncuları tarafından gösterilen şiddete ne şaşırırdı ne de endişeye kapılırdı; bunun yerine, büyük ihtimalle saldırganlığın böylesine sınırlı ifadelerinin daha aşırı biçimlere tercih edilir olduğunu savunurdu. Sonuçta, saldırganlık her zaman var olacağından, toplumun tüm yapabileceği onu en zararsız biçimlere sokmaya çalışmaktır.

Lorenz ve diğer etologların çalışmaları, hayvan davranışını anlamamız açısından önemli olmuştur ama insanların saldırganlığı konusundaki düşünceleri, destekleyici insan kanıtlarının bulunmaması nedeniyle ciddi biçimde zayıf kalmıştır. Özünde, saldırganlığın doğuştan olduğuna dair temel varsayım aynı zamanda ispatlanması gereken noktadır. Genel anlamda, farklı türlerde benzer davranışların bulunması, aynı nedene sahip olduklarını ispatlamaz.

Örneğin, saldırganlığın kurtlarda doğuştan olduğunu göstermek, bunun insanlarda da doğuştan olduğunu kanıtlamaz. Benzer şekilde, hiç kimse kategorik olarak insanlarda saldırganlığı engelleyen belirli işaret uyaranlar tespit etmemiştir -ki bu da kuramının insanlara uygunluğuna gölge düşürmektedir. Doğrudan kanıt bulunmamasına rağmen, Lorenz'in görüşünün anlaşılabilir bir cazibesi vardır. Hiç kuşkusuz, insanlar evrimsel bir mirasa sahiptirler ve saldırganlığın doğuştan geldiği görüşü -Klama'nın (1988) "içerdeki canavarın efsanesi" olarak adlandırdığı- birçok kültürel inançla uymaktadır. Bununla birlikte, Lorenz'in savında hâlâ birçok boşluk vardır ve olası sonuçları göz önünde bulundurulduğunda (saldırganlığı yeniden yönlendirebiliyoruz, yok etmiyoruz), daha fazla delil olmadan görüşünü kabul etmek konusunda ihtiyatlı olmalıyız.

Kendiniz deneyin

Lorenz ve diğer biyolojik araştırmacılar tarafından ortaya konan savlardan birçoğu hayvan davranışı benzeşimlerine dayanmaktadır. Bu tür benzerliklerin saldırganlığı (ya da herhangi bir davranışı) açıklamaya çalışırken hangi açılardan uygun olduğunu, hangi açılardan uygun olmadığını düşünüyorsunuz? Hayvan davranışlarıyla karşılaştırmanın mantıklı geldiği bir örnek geliyor mu aklınıza? Bu, tüm hayvan kıyaslamalarının geçerli olduğu anlamına mı geliyor?

Saldırganlığın doğuştan olduğu fikri evrimsel psikologlar tarafından da geliştirilmiştir (de Waal 1989; Konner 1982). Ancak Lorenz'den farklı olarak, dürtü enerjisi için bir rezervuar kavramını savunmamışlardır. Bunun yerine, saldırganlığı hayatta kalma, üreme ya da benzeri durumlara yönelik tehditler karşısında gelişen bir dizi fizyolojik mekanizma içeriyor olarak görmektedirler. Ne yazık ki, etolojik savlar gibi, sunulan kanıtların çoğu diğer türlerle karşılaştırmalı çalışmalara dayanmaktadır (Lore ve Schultz 1993). Bulguların evrimsel psikoloji açısından açıklandığı insanlarla yapılan araştırmalar olsa da (Archer ve Latham 2004 gibi), bu çalışmalar doğrudan evrimsel kanıt sağlayamamaktadır ve şüphesiz başka açıklamalar da mümkündür.

Genel olarak, saldırganlık için biyolojik bir dayanağa dair kanıtlar kesin olmaktan ziyade daha çok önerisel görünmektedir. En az olarak, saldırgan davranışların *bazı* biçimlerinin (ancak hiçbir şekilde tamamının) öğrenmeden büyük ölçüde bağımsız olarak fizyolojik bir temel taşıdığını savunmaktadır (Filley *ve ark.* 2001). Bazı araştırmacılar, *tüm* saldırganlığın beyin yapısından kaynaklandığı yönündeki daha güçlü görüşü savunuyor olsa da günümüzde doğayla yetiştirme (çevre) arasında bir etkileşim biçimi daha olası görünmektedir.

Davranışçı yaklaşım

Davranışçılar, biyolojik araştırmacıların aksine, saldırganlık dâhil sosyal davranışları öğrenilmiş olarak görmektedir (örneğin, övgü ve dikkat gibi sosyal pekiştireçler öğrenmeye dayanır). 'Saldırganlık', içsel bir dürtüyü değil, *pekiştirme* yoluyla edinilen ve değiştirilen belirli bir istemli yanıt sınıfını ifade eder. Bu bakış açısı, pekiştireçlerin mevcudiyeti durumsal olduğu için kişinin değil, durumun rolünü vurgulamaktadır (Salzinger, 1995). (Aynı zamanda, saldırgan davranışta bireyler arasındaki farklılıklara açıklama getirmek için *pekiştirme geçmişi* kavramı da kullanılabilir.) Bu genel yorum, herhangi bir saldırganlık örneğine uygulanabilirken, saldırgan davranışın davranışçı kuramcıların vurguladığı kesin iki yönü vardır: Araçsal saldırganlık ve saldırganlıkta engellenmenin rolü.

araçsal saldırganlık olumlu olarak pekiştirildiği için sürdürülen davranış

Araçsal saldırganlık, olumlu olarak pekiştirildiği için sürdürülen saldırgan davranışlardır. Örneğin; Mary'nin kendinden küçük erkek kardeşi Tommy'nin bir şekeri olduğunu gördüğünü ve onu kendisinin yiyebilmesi için ondan aldığını varsayalım. Bu durumda, saldırgan davranış (başkasına ait olanı alması) sonuçla (yemek için şekerinin olması) pekişmiştir. Her ne kadar Mary'nin daha sonra kötü davranışı için azarlanma ya da cezalandırılma ihtimali olsa da en çabuk sonuç olumlu pekiştirmedir. Aslında Mary, saldırganlık kullanılarak bazı istenen sonuçlara ulaşılabileceğini öğrenecektir. Davranışçılar, bunu araçsal saldırganlık olarak nitelendirmektedir çünkü saldırgan davranış istenen pekiştireci elde etmeyle sonuçlanır. Bu durumla diğer olumlu pekiştirme örnekleri arasındaki tek fark, verilen tepkiyi 'saldırgan' olarak tanımlıyoruz. Aynı şekilde davranışçılar, birçok anti-sosyal davranış biçiminin araçsal saldırganlığı temsil ettiğini savunmaktadır. Örneğin; iyi giyimli bir kişinin saldırıya uğradığını ve soyulduğunu okumak bizi dehşete düşürse de; olaya şaşırma eğiliminde olmayız -hırsız için para yalnızca cazip bir pekiştireçtir.

Yukarıdakiler gibi araçsal saldırganlık örnekleri hayatta fazlasıyla tanıdıktır. *Ahlaki* bakış açımız ne olursa olsun, *pratik* anlamda, güç bazen çalışır. Dolayısıyla, davranışçı bakış açısı bu tür saldırganlığın 'doğuştan'la ka-

rıştırılacak kadar yaygın olacağını söyler. Araçsal saldırganlığı önlemek için, çevresel koşullar bu tür davranışların artık işe yaramadığını gösterecek şekilde değiştirilmelidir. Örneğin; bir şey almak için diğer çocuklara vuran bir çocuk, yetişkinlerin vurmanın istenen sonuca (ve dolayısıyla olumlu pekiştirece) yol açmadığını sağlayacak şekilde müdahale etmesi durumunda bu davranışını değiştirecektir. Toplumun daha geniş bir kesiminde, araçsal saldırganlığın tümüyle önlenmesi, yerine getirilmesi kolay olmayan bir gereklilik olarak benzer müdahaleler gerektirmektedir (örneğin, banka soygunları için mahkumiyet oranları düşükse, bankaları soymak pekiştirici olabilir).

Araçsal saldırganlığın yaygın doğasına rağmen, saldırgan davranışların bazı örneklerinin araçsal *görünmediğini* de ayırt etmeliyiz. Olumsuz bir düdük sonrasında hakeme bağıran bir sporcu ya da çalışmayan bir çim biçme makinesini tekmeleyen bir ev sahibi ya da okulda sorunlar yaşadıktan sonra evde yaramazlık yapan bir çocuk düşünün. Bu örneklerin her birinde, davranışın olumlu bir pekiştirece (yani, hakemin olumlu bir karar vermesi, çim biçme makinesinin çalışması, onay ifadeleri) yol açması pek mümkün görünmemektedir. Aslında, çoğu durumda, davranışın durumu *kötüleştirmesini* bekleriz. Bu tür saldırgan eylemler makul bir şekilde araçsal saldırganlık olarak ele alınamazsa, bunları nasıl açıklayabiliriz? Davranışçılar tarafından verilen yanıt, saldırgan davranışta engellenmenin rolünü engellenme-saldırganlık hipotezi çerçevesinde incelemektir.

Engellenme-saldırganlık hipotezinin kökenleri 1930'larda John Dollard ve Yale'deki meslektaşları tarafından yapılan çalışmalara dayanmaktadır (Dollard *ve ark.* 1939). (Bir meslektaşı Neal Miller'dı -bakınız Bölüm 3). Watson'un davranışçı fikirleriyle uyumlu olarak, gündelik engellenme ve saldırganlık kavramlarını operasyonel hâle getirmeye ve böylelikle kesinleştirmeye çalışmışlardır. Bir bakıma, saldırganlığın doğuştan geldiğini savunan Freud'un kuramına tepki göstermişlerdir. Daha sonra orijinal çalışma, Freudyen kavramları davranışçı terimlere çevirmek amacıyla Dollard ve Miller tarafından genişletilmiştir (Dollard ve Miller 1950). **Engellenme-saldırganlık hipotezi**, *engellenme*nin (amaca yönelik bir tepkinin bloke edilmesinin) saldırganlığın tek nedeni olduğunu söyler. Koşullar engellenme yaratıyorsa, bu durum saldırgan davranışı güdüleyen (motive eden) bir dürtü yaratacaktır. Saldırgan tepkinin yoğunluğu, engellenmenin şiddeti ve saldırgan davranışın geçmişte cezalandırılmasıyla belirlenir (ceza ne kadar güçlü olursa, gelecekteki saldırgan tepki o kadar zayıf olur). Örneğin; bir futbolcunun gol atması engellenmişse, bu başka bir oyuncuya karşı saldırganlığa neden olabilir. Ancak bu durum saldıran oyuncu için ağır bir cezayla sonuçlanırsa, bu tür davranışların gelecekte önlenmesi muhtemeldir. Bunun yerine, engellenme nedeniyle canlanan saldırgan eğilimler meşru yollarla daha fazla gayret sarf etmeye yönlendirilebilir. Bunun bir örneği, 1980'lerde yedek kulübesini boşaltan arbedelere eğilimin yaşandığı Kuzey Amerika hokeyinde gerçekleşmiştir. Kavgaya karışan üçüncü kişiye sert cezalar veren bir kural değişikliğiyle arbedelerin sayısı çarpıcı biçimde azalmıştır. Bu örnekler, engellenme-saldırganlık hipotezinin temel unsurlarını göstermektedir: Engellenme, saldırganlık potansiyelinin artmasına yol açar ama ceza, saldırganlığın ifadesini azaltıyor gibi görünmektedir.

engellenme-saldırganlık hipotezi
Dollard ve Miller tarafından geliştirilen ve engellenmenin (amaca yönelik bir tepkinin bloke edilmesi) saldırganlığın tek nedeni olduğunu söyleyen saldırganlık kuramı

Engellenmenin saldırganlığa yol açabileceği fikri sezgisel bir cazibeye sahiptir -sonuçta, sözlü ya da fiziksel olarak bir şekilde "kendimizi bırakmamıza" yol açan engellenmeler hissetmişizdir. Gerçek dünyada bunun ilginç bir örneği, Stanley Milgram ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmadır (Milgram *ve ark.* 1986). Bu araştırmada, bir bilet gişesi sırasında araya giren bir kişinin saldırgan tepkileri tetikleyebileceği bulunmuştur (Milgram *ve ark.* 1986). Dollard *ve ark.*'nın kitabıyla başlayan ve Neal Miller (1941) tarafından yapılan çalışmalar da dâhil olmak üzere, engellenme-saldırganlık hipotezi, yaklaşık 25 yıldır saldırgan davranış araştırmalarının baskın çerçevesi olmuştur. Engellenmenin saldırganlığa yol açabileceği temel fikri bir miktar destek almış olsa da zaman içinde bu kanıt da orijinal hipotezdeki zayıflıkları göstermiştir. En kuvvetli biçimiyle; hipotez, engellenmenin *her zaman* saldırganlıkla sonuçlandığını ve saldırganlığın *yalnızca* engellenmenin bir sonucu olarak ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu ilkelerden her ikisi de sorgulanmıştır. Örneğin; saldırgan davranış engellenmenin olmaması durumunda dahi pekiştirme yoluyla üretilebilir (Berkowitz 1978). Engellenme saldırganlığa neden *oluyor* gibi görünse bile, bu ilişki saldırganlığın araçsal değerine atfedilmiştir (Buss, 1963).

Konu, belirli bir engelleyici durumun farklı insanlarda farklı türlerde saldırgan tepkilere yol açması nedeniyle daha da karmaşıklaşmaktadır. Örneğin; bir meşrubat makinesi seçilen meşrubatı vermeden para kabul ediyorsa, kişi makineyi tekmeleyebilir, bir diğeri şirkete öfkeli bir mektup yazabilir ve üçüncüsü de "Niye her zaman *benim başıma* geliyor" diye merak ederek depresif hâlde yürüyebilir. Dolayısıyla, saldırganlık doğrudan engellenmeye yol açan kaynağa ya da başka bir nesneye *yönelterek* ifade edilebilir. Yöneltme, engellenme-saldırganlık hipotezini anlık bir engellenme kaynağı olmayan durumlara kadar genişletmektedir ve araçsal saldırganlığın açıklayamayacağı bazı saldırganlık olaylarını da açıklayabilir. Bununla birlikte, yöneltmenin (yer değiştirmenin) tam şeklini tahmin etmek zor

olduğundan, kuramı daha az kesin ve test edilebilir hâle getirmektedir. Kurama bir diğer modifikasyon, Berkowitz tarafından getirilmiştir. Berkowitz, engellenmenin saldırganlığa yalnızca hedefe ulaşamamaya olumsuz bir duygusal durum eşlik ediyorsa neden olacağını önermiştir (Berkowitz 1989). Sonuçta, engellenme-saldırganlık hipotezine getirilen çeşitli uzantılar hipotezin zayıflıklarını tam olarak çözmemiştir. Bunun yerine, engellenmenin saldırganlığın olası *bir* nedeni olduğu ancak *tek* nedeni olmadığı sonucuna varmak mantıklı görünmektedir. (Engellenme ve saldırganlık arasındaki ilişkinin yakın zamanda bir incelemesi için Fortman 2005'e bakınız.)

Birlikte ele alındığında, araçsal saldırganlık ve engellenme-saldırganlık hipotezi birçok saldırgan davranış örneğini açıklayabilmektedir. Her birinin zayıf yönleri ve sınırlılıkları olsa da yukarıda önerildiği üzere en azından kısmen tamamlayıcıdırlar. En önemlisi, ikisi de saldırgan davranışların öğrenilebileceği yollar önermekte ve bu nedenle doğacı görüşlere (biyolojik yaklaşım ya da Freud gibi) alternatif oluşturmaktadırlar. Saldırganlık gerçekten öğreniliyorsa, o zaman Lorenz'in iddialarına rağmen, bu sorunu hiçbir katarsis çözmeyecektir. Dolayısıyla, davranışçı bakış açısı, saldırgan tepkileri teşvik eden sosyal çevrenin unsurlarını belirlemeye odaklanmamız ve bunları sosyal açıdan daha arzu edilen davranışları üretmek için değiştirmemiz gerektiğini önermektedir.

Kendiniz deneyin

Hayatınız boyunca saldırgan davrandığınız için pekiştirildiğiniz herhangi bir zaman oldu mu? Pekiştireci tespit edebilir misiniz? Saldırganlık bazen araçsal *ise*, saldırgan davranışın ortadan kaldırılabileceğini düşünüyor musunuz?

Engellenme de yaygındır. Örneğin; Priks (2010), İsveç'te tutulan bir spor takımının kötü gitmesinin holiganizm (yani bir grup tarafından uygulanan şiddet ve yıkıcı davranış) ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Hiç holiganizme tanık oldunuz mu ya da dâhil oldunuz mu? Sizce bu davranışın başlıca nedeni engellenme miydi? Bu tür davranışlara katkıda bulunduğunu düşündüğünüz başka faktörler var mıydı? Durumun mu, yoksa kişinin nasıl birisi olduğunun mu sorumlu olduğunu düşünüyorsunuz?

Bilişsel yaklaşım

Davranışçılar gibi, bilişsel kuramcılar da sosyal davranışı doğuştan değil, öğrenilmiş olarak görmektedir. Ayrıca pekiştirmenin öğrenmeyi etkileyebileceğini ve bu nedenle bazı saldırganlığın araçsal temelli olduğunu kabul etmektedirler. Ancak bilişsel yaklaşım, davranışçı bakış açısını öğrenmede zihinsel süreçlerin rolünü göz ardı ettiği için çok sınırlı görmektedir. İlginç olarak; bilişsel yaklaşım insanların bir durumu nasıl algıladığını (ki bu da kişinin beklentilerinden ve diğer bilişsel şemalarından etkilenir) vurguladığından, modeller öğrenme ve durumun rolünü kabul ederken dahi kişi değişkenlerine büyük önem vermektedir (Berkowitz 1998, 2008). Bu yüzden, bilişsel kuramcılar zihinsel süreçleri dikkate almadan saldırganlığın anlaşılamayacağını söylemektedir.

Bilişsel kuramcılar, zihinsel süreçlerin davranışları iki şekilde etkilediğine dikkat çekmektedir: Birincisi, başkalarının yaptıklarını gözlemleyerek öğrenme yeteneğine (taklit) sahibiz. İkincisi, düşüncelerimiz ve algılarımız, dışsal uyaranlara bağlı davranışın aksine, doğrudan davranışı etkileyebilir. Bu faktörlerin her birinin saldırganlık anlayışına nasıl uygulandığını görelim.

taklit etme başkalarının davranışını gözlemleyerek davranışın öğrenilmesi; 'modelleme' ya da 'gözlemsel öğrenme' de denir.

Öğrenmede **taklit etme**nin (ya da modellemenin) rolü, *bilişsel sosyal öğrenme kuramı*nın odak noktasıdır. Kurama göre; öğrendiklerimizin çoğu, doğrudan deneyim ve pekiştirme yerine, başkalarının davranışlarını gözlemlemeye dayanmaktadır. Örneğin; yüzme havuzuna birdenbire atlamış birinin şaşkın bir ifade gösterdiğini görür ve 'Ayy! Donuyor!' diye bağırdığını duyarsanız, suyun soğuk olduğunu anlamak için suya dokunmanız gerekmez. Benzer şekilde, saldırgan davranışı başkalarını gözlemleyerek öğrenebiliriz.

Albert Bandura, saldırganlığın sosyal öğrenme yorumunu savunan kuramcılardan biridir (Bandura 1973). Tanınmış bir dizi çalışmada, Bandura ve çalışma arkadaşları, bir yetişkinin saldırgan davranışını gözlemlemenin çocuklar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Tipik bir çalışmada, çocuklar, saldırgan davranan (örneğin, şişme bir bebeğe vurmak ve bebeği tekmelemek gibi) ya da saldırgan davranmayan (oyuncaklarla sessizce oynayan) bir yetişkini bireysel olarak gözlemişlerdir. Daha sonra deneyci, diğer odadaki bir çocuğun oyuncağa ihtiyacı olduğunu söyleyerek çocukların oynamakta oldukları bir oyuncağı ellerinden almış ve oynamalarını engellemiştir. Saldırganlık, deneyci odadan ayrıldıktan sonra çocuğun davranışını gözlemleyerek ölçülmüştür. (Bu prosedürün engellenme-saldırganlık hipotezinin kabul edildiğini gösterdiğini unutmayın!) Bulgular, saldırgan bir modele maruz kalmanın taklitçi saldırgan tepkileri anlamlı derecede arttırdığını ve bir miktar

Temel düşünür: Albert Bandura

Albert Bandura (1925-) Alberta, Kanada'daki küçük Mundare kasabasında doğmuştur. British Columbia Üniversitesi'nden lisans derecesini aldıktan sonra ABD'ye göç etmiş ve 1952'de Iowa Üniversitesi'nden psikoloji alanında doktorasını almıştır. Ertesi yıl, hâlen sosyal bilimlerde David Starr Jordan profesörü olarak görev yaptığı Stanford Üniversitesi'nde çalışmaya başlamıştır. Bandura'nın sosyal psikoloji ve gelişim konularına ilgisi, onu çocuklarda öğrenmeyi incelemeye yöneltmiş ve bu da insan öğrenmesinde taklidin rolü üzerine çığır açan birçok çalışmayla sonuçlanmıştır. Leonard Berkowitz'le birlikte, öğrenmede taklit ve bilişsel arabuluculuğun önemini vurgulayan sosyal öğrenme yaklaşımının öncülerinden biri olmuştur. Etkisi Amerikan Psikoloji Birliği'nden Seçkin Bilim İnsanı ödülü ve Guggenheim Bursu dâhil olmak üzere birçok vesileyle tanınmıştır. Çalışmaları oldukça etkili olan Bandura'nın, yakın tarihli bir çalışmada en çok alıntı yapılan dördüncü psikolog olduğu bulunmuştur (Skinner, Freud ve Piaget'ten sonra). Ailesiyle birlikte öğretmeye ve yazmaya devam ettiği Stanford, Kaliforniya'da yaşamaktadır.

taklit olmayan saldırgan davranışları (örneğin, sözlü ifadeler ya da diğer oyuncaklara vurmak) artırdığını göstermiştir. İlginç bir şekilde; etkiler yetişkin model, çocuğun cinsiyetiyle aynı olduğu zaman, hem erkek, hem de kız çocuklar için daha güçlü olma eğilimi göstermiştir (Bandura *ve ark.* 1961). Her ne kadar bu deneyde kusurlar olsa da (engellenmenin kullanımı ve şişme bebeğe vurmayla bir kişiye vurma arasındaki bariz farklar da dâhil olmak üzere), çalışma sosyal öğrenme kuramının bu bağlamdaki temel önermesini göstermektedir: Saldırgan davranış başkalarının saldırgan eylemleri gözlemlenerek öğrenilebilir. Hem Bandura hem de diğerleri tarafından yapılan sonraki çalışmalar, orijinal çalışmayı çeşitli bağlamlara genişletmiştir (derleme için Bandura 1973'e bakınız).

Kuramın sonuçları hem geniş kapsamlı hem de ciddidir: Saldırgan davranışa maruz kalma, hangi biçimde olursa olsun, gözlemcilerde saldırganlık potansiyelini artıracaktır. Örneğin; çocuklarını disipline etmek için fiziksel cezayı kullanan ebeveynler, fiziksel gücün başkalarını kontrol etmek için uygun bir araç olduğunu öğretmesi nedeniyle çocukları daha saldırgan hâle getirebilir. Bu yorumlama, ebeveynlerin fiziksel disiplin kullanımıyla çocuklarda saldırganlık düzeyleri arasında korelasyon bulan çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Kuppens *ve ark.* 2009; Lefkowitz *ve ark.* 1978; Maccoby 1992). Diğer çalışmalar, eleştiri ve aşağılayıcı yorumlar (dolaylı saldırganlık) içeren olumsuz ya da düşmanca ebeveyn davranışlarının, çocuğun daha sonraki eleştiri ya da aşağılayıcı yorum kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Barnow *ve ark.* 2005; Vaillancourt *ve ark.* 2007). Buna karşılık; kışkırtıcı durumlarda sakin kalan modellere maruz kalma, başa çıkmayı kolaylaştıran saldırgan olmayan davranışları geliştirebilir (Baron 1983, Coates *ve ark.* 2008).

Bilişsel sosyal öğrenme kuramını araştıran muazzam sayıda çalışma yapılmasına rağmen, kurama sağlanan desteğin bazı sınırlamaları vardır. En önemlisi, ciddi boyutlardaki insan saldırganlığına yönelik önemli bağlantılar genellikle ya korelasyonel (ceza durumunda olduğu gibi) ya da benzeşime dayalı (eğer çocuklar bir saldırganlık biçimini taklit ederse diğerlerini de taklit ederler) savlardır. Her iki durumda da ciddi saldırı biçimlerinin nedenleri üzerine doğrudan sonuçlar çıkarılamaz. Bu önemsiz bir endişe değildir ve bu konuya, medyadaki şiddet üzerine tartışmayla bağlantılı olarak bu bölümün ilerleyen kısımlarında geri döneceğiz. Her şeye rağmen, bilişsel sosyal öğrenme kuramı birçok saldırgan davranış biçiminin kökenlerine dair muhtemel bir açıklamayı net olarak temsil etmektedir.

Bilişsel yaklaşım, sosyal öğrenmenin yanı sıra, bireylerin davranışlarını yönlendiren *bilişsel şemaların* genelde saldırgan davranış olasılıklarını da etkileyebileceğini savunmaktadır. Bölüm 1'de tartışıldığı üzere, her birimiz dünyayı algılama biçimimizi ve hareket tarzımızı etkileyen çeşitli şemalar geliştiririz. Örneğin, bir restoranda nasıl davranacağımızı söyleyen şemalar geliştiriyoruz - oturmak için beklemek, bir menüden seçmek ve benzeri (Schank 1984). Bu şemalar da sahip olduğumuz deneyimlerden etkilenmektedir. Örneğin, televizyonda şiddet içeren programları çok miktarda izleyenlerin, çevrelerini, böyle programları izlemeyenlere kıyasla daha tehlikeli algılama olasılıkları daha yüksektir. Ancak böylesine şemalar saldırgan davranışların nedenini açıklayabilir mi?

Saldırgan davranışa dair bilişsel şemalar, sosyolog Elijah Anderson'un "sokakların kodu"yla (Anderson 1994) örneklendirilebilir. Bu kod, özellikle Afrika kökenli Amerikalı ergenler için ABD'de şehirlerin eski merkez yerleşim yerlerinde (kent içinde) kişiler arası ilişkileri düzenleyen bir dizi normdur. Kod, diğer bilişsel şemalar gibi davranış

için içselleştirilmiş bir rehber sağlamaktadır. En temel önermesi, benlik saygısının başkalarından 'saygı' görmeye (saygılı davranış olarak tanımlanan) bağımlı olmasıdır. Benlik saygısının sarsılmasını (erozyonunu) önlemek için "birisine saygısızlık yapmak" (saygısızlık ifadeleri) ile aynı şekilde baş edilmelidir. Benlik saygısı algılanan hakaretlere hassas olduğundan, kod hayali yanlışlara bile saldırgan duruş ve hızlı, şiddetli tepkiler verir. Maalesef, her iki taraf da kısasa kısas önermesiyle hareket ettiği için, şiddet hızla ölümcül seviyelere kadar tırmanabilir. Dolayısıyla, Anderson kod varsayımlarının kent içi şiddete katkıda bulunan bir faktör olduğunu savunmuştur. Bununla birlikte, Anderson kodun evrensel olmadığına da dikkat çekmiştir: 'İyi' çocuklar (ana akım değerlerde eğitim görmüş olanlar) kodu ancak çatışma durumlarını en aza indirmek için gerektiğinde kullanır; buna karşın, koda doygun (kodla yetişmiş) 'sokak' çocuklarının alternatif bir şeması yoktur. Bu anlamda, Anderson'un gözlemleriyle ilgili en çarpıcı şey, farklı bilişsel şemaların saldırgan davranış olasılığı üzerinde çok gerçek bir etkisi olabileceği çıkarımıdır.

Bu tür belirli şemaların yanı sıra; şiddet içeren düşüncelerin, bir düşünce ya da anının ilişkili düşünce ya da anıların etkinleşmesini arttırma yeteneğine sahip olduğu kavramını ifade eden bir çeşit **hazırlama** etkisi yoluyla, şiddete yol açması olasıdır. Bilişsel sosyal öğrenme kuramının ilk taraftarları arasında yer alan Leonard Berkowitz, taklitçi olmayan saldırganlık biçimlerini açıklamak için bu düşünceyi desteklemiştir. Berkowitz, dayanak oluşturan modeli **bilişsel neo-ilişkilendirme kuramı** olarak adlandırmıştır (Berkowitz 1990). Sosyal öğrenme kuramı, öğrenme için belirli bir saldırgan davranışın gözlemlenmesini gerektirirken; neo-ilişkilendirme kuramı, şiddet içeren bilişlerin *herhangi* ilgili davranışların potansiyelini artırabileceğini belirtmektedir. Örneğin; Berkowitz, medyada çokça yer alan uçak kazaları sonrasında intihar oranlarının yükseldiğine dikkat çekmiştir; her ikisi de şiddet içeren olayları temsil ederken, bir taklit durumu olmadığı açıktır. Bir deneyde Berkowitz, şiddetle ilişkili uyaranların kızgın bireylerin sonraki saldırganlığına etkilerini incelemiştir. Bulgular, silah resimleri gösterilen bireylerin, badminton raketi gibi nötr cisim resimleri gösterilen bireylere göre, başka bir kişiyi cezalandırmaya (elektrik şoklarıyla) daha istekli olduğunu göstermiştir (Berkowitz 1984). Silahların düşmanca düşünceleri uyandırma eğilimi çeşitli çalışmalarda teyit edilmiştir (örneğin, Anderson *ve ark.* 1996; Klinesmith *ve ark.* 2006). İlginç bir çalışmada, deneyciler, avcıların hazırlama etkisi olarak saldırı tüfekleri (av tüfekleri yerine) resimleri kullanıldığında daha yüksek seviyelerde saldırganlık gösterdiğini; avcı olmayanlarınsa, saldırı tüfekleri yerine av tüfekleri resimleri kullanıldığında daha fazla saldırganlık gösterdiğini bulmuştur (Bartholow *ve ark.* 2005)!

hazırlama
bir düşünce ya da anının ilgili düşünce ve anıların etkin hâle gelmesini arttırması olgusu (terim suyun akışını iyileştirmek için küçük bir miktar suyun kullanıldığı 'pompayı hazırlama'ya benzerdir)

bilişsel neo-ilişkilendirme kuramı
Berkowitz'in düşünce, anı ve davranışların duygusal durumlardan ve/veya hazırlamadan tetiklenebileceğine dair kuramı

genel saldırganlık modeli (GSM)
Anderson ve Bushman tarafından geliştirilen ve bilişsel sosyal öğrenme kuramı, bilişsel neo-ilişkilendirme kuramı ve uyarılma üzerine biyolojik verileri birleştirmeye çalışan kuram

Sosyal öğrenme kuramında olduğu gibi, neo-ilişkilendirme kuramına ilişkin kanıtların çoğunun, gerçek dünyadaki saldırgan davranışla ilgili yalnızca korelasyonel verilerle birlikte, deneylerin geniş kapsamlı kestirimlerine (ekstrapolasyonlarına) bağlı olduğu söylenebilir. Saha deneyleri daha ikna edici kanıtlar sunarken, bu tür çalışmaların eksikliği, saldırganlığı içeren araştırmalara ilişkin etik kısıtlamalar bağlamında anlaşılmalıdır. Bununla birlikte; mevcut veriler, düşünme şeklimizin hareket etme şeklimizi etkileyebileceğini göstermektedir.

Yakın zamanda, Anderson ve Bushman uyarılma üzerine biyolojik verilerle birlikte sosyal öğrenme kuramını ve neo-ilişkilendirme kuramını birleştirmeye çalışmıştır. Sonucu, **genel saldırganlık modeli** ya da **GSM** (Anderson and Bushman 2002) olarak adlandırmışlardır. Hem kişisel hem de durumsal değişkenlerin rolünü kabul eden GSM, mevcut bilişsel ve fizyolojik kanıtların çoğunun yararlı bir bütünleşmesini (entegrasyonunu) sağlamaktadır ve ayrıca araştırmalar için geleceğe yönelik bazı öneriler sunmaktadır. Örneğin, yanlışlıkla kalabalık bir odaya giren bir kişiyi düşünün. Mevcut bilişsel durumlarına bağlı olarak, bu kazara ya da (eğer hâlihazırda öfkeliyse) düşmanca yorumlanabilir -bu sürece 'anında değerlendirme' denmektedir. Ancak GSM, bunun anında (saldırgan) bir tepkiye yol açacağının ya da durumun daha ayrıntılı bir şekilde gözden geçirileceğinin (yeniden değerlendirme) hem kişinin kişiliğine ve hem de durumsal kısıtlamalara (tepki vermeden önce yeniden değerlendirmeye zamanı olmak gibi) bağlı olacağını belirtmektedir. Bilişsel ve biyolojik kanıtları birleştiren ve saldırganlığın kişinin ve durumun etkileşiminin sonucu olduğunu öne süren GSM, saldırganlığa dair daha geniş bir görüş sunmaktadır. Sonraki araştırmalarda modeli destekleyen bulgular elde edilmiştir. Örneğin; bir çalışma, hazırlamanın ve dışarıdan uygulanan testosterona maruz kalmanın etkileşimine bakmıştır (Klinesmith *ve ark.* 2006). Başka bir çalışma, şiddet içeren video oyunlarıyla saldırgan bilişler ve davranışlar arasında nedensel bir bağlantı olduğunu göstermiştir (Anderson ve Carnagey 2009). Bu görüş, saldırganlığın bu modelinin kurbanlar, saldırganın şu anda etkileşim içerisinde olduğu grup ve saldırganlığın aldığı biçimi de içerecek şekilde durumun bütününe bakılarak daha da genişletilmesi gerektiğini öne süren Cohen ve arkadaşları tarafından da desteklenmiştir (Cohen *ve ark.* 2006).

Özetle; bilişsel yaklaşım, saldırgan davranışın öğrenildiğini ve hem gözlemlediklerimizden (taklit) hem de düşünme şekillerimizden (şemaların rolü) etkilenebileceğini söylemektedir. Bu iddialar, birçok çalışmanın konusu olmuştur. Eleştiriler çalışmanın teknik sınırlılıkları üzerine odaklanma eğiliminde olsa da bu incelemelerin çoğu temelde yatan savlarla tutarlılık göstermiştir. Genel olarak, bilişsel yaklaşım saldırgan davranışın öğrenildiğini iddia ederek bu tür davranışların kaçınılmaz olmadığını ileri sürmektedir. Aslında, aynı prensiplerin olumlu sosyal davranışı (prososyal davranışı) geliştirmek için uygulanabileceğine işaret etmektedir. Esas itibariyle, insanların doğuştan kötü ya da iyi olmadığını savunmaktadır: Nasıl hareket ettiğimiz, öğrendiklerimize bağlıdır.

Kendiniz deneyin

Haber bültenleri ve gazeteler, bir spor yayınındaki kavgaların tekrar oynatılmasında olduğu gibi genellikle profesyonel sporlardaki kavgalara ayrıntılı yer vermektedir. Bunun, genç ve amatör sporcular üzerinde ne gibi bir etki yaratabileceğini düşünüyorsunuz? Daha fazla kavgaya karışma eğiliminde mi olacaklar? Eğer öyleyse, bunu bilişsel terimlerle nasıl açıklarsınız? Bilişsel yaklaşım, profesyonel spor dallarındaki kavgaların medya tarafından nasıl ele alınması gerektiğini söylerdi? Öte yandan, profesyonel kavgacılar okullarda zorbalık aleyhinde konuşmak için kullanılsaydı (bir Kanada şehrinde önerildiği gibi) sizce ne olurdu?

Psikodinamik yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımın kökleri Freud'a kadar uzanmaktadır ve psikanaliz muhtemelen yaklaşımın hâlâ en iyi bilinen kuramıdır. Bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar saldırgan davranışları öğrenilmiş olarak ve bu nedenle önlenebilir olarak görürken; Freud saldırganlığı doğuştan gelen bir dürtü, dolayısıyla insan hayatının kaçınılmaz bir gerçekliği olarak görmüştür. Bu nedenle; Freud, saldırganlığı durumla değil kişiyle ilişkili olarak ele almıştır. Bazı durumların saldırganlığı tetikleme olasılığı daha yüksek olsa da tepkinin doğası kişinin psişik süreçlerinin bir işlevi olarak görülmekteydi.

Saldırgan dürtü, zihnin ve kişiliğin davranışı güdüleyen (motive eden) unsuru olan *id*'in bir parçası olarak görülürken; *ego* ve *süperego*, idin saldırgan dürtülerine genellikle karşı koyarak psike (psyche; ruh) içerisinde çatışma yaratır. Bu çatışmayla -ve saldırgan eğilimlerle- başa çıkmak için altta yatan çatışmaların bilinçli farkındalığını engelleyen *savunma mekanizmalarını* kullanırız ve gerilimleri çeşitli yollarla iyileştirmeye çalışırız -mesela, saldırganlığı ikame bir nesneye *yönelterek*. Örneğin; iş arkadaşıyla bir anlaşmazlık yaşadıktan sonra sert şekilde duvar tenisi oynayan bir kişi topa sertçe vurarak yöneltme yapıyor olabilir.

Freud'a göre, saldırganlığı hiçbir zaman ortadan kaldıramayız; yalnızca *sembolik* tatmin içeren belirli yollarla kanalize ederek kontrol etmeye çalışabiliriz. Serbest bırakmanın en makbul biçimi, sanat ya da müzik gibi toplumsal olarak uygun görülen ürünlerin yaratılması, yani yüceleştirmedir (sublimasyon). Çoğumuz bu tür faaliyetlerde yetkin olmadığımızdan, daha yaygın bir başa çıkma biçimi, yukarıda belirtildiği üzere, yöneltme kullanımıdır. Hem hayallerde, hem de diğer faaliyetlerde görülen fantezi, saldırgan enerji için bir başka olası çıkış yoludur. Örneğin, yolunuzu kesen sürücünün polis tarafından durdurulduğunu düşünmek saldırganlığın fantezi yoluyla ifadesidir. Bu ve diğer savunma mekanizmaları, *katarsis*in -dürtü enerjisinin dolaylı tatmin yoluyla serbest bırakılması- ilkesidir. Örneğin; katarsis, şiddet izlediğinde (bir savaş filmi gibi) kişinin saldırganlığı ilişki içerisinde olduğu karakterlerle sembolik olarak serbest bırakacağını belirtir. (Kuramının ayrıntıları daha farklı olmasına rağmen, Lorenz'in de katarsisi savunduğunu unutmayınız.)

Ne yazık ki, katarsisin değerine ilişkin kanıtlar oldukça karışıktır; fikri destekleyen çalışmalardan ziyade daha çok meydan okuyan çalışmalar mevcuttur. Destek sağlamak için yapılan az sayıdaki deneysel çalışmaların birinde Seymour Feshbach, katılımcılara hakaret ederek saldırgan eğilimleri uyandırmış ve ardından bir gruba fantastik faaliyetler yapma fırsatı vermiştir (Feshbach 1955). Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, bu grup projektif testlerle (sembolik saldırganlık ölçümü) ölçülen saldırganlık dürtülerinde anlamlı bir azalma göstermiştir. Denzler *ve ark.* (2009), katılımcılar saldırganlığın bir hedefe ulaşmak için başarıyla kullanıldığı öykülere (yani araçsal saldırganlık) maruz kaldıklarında projektif ölçümler saldırgan olma eğiliminin azaldığını göstermiştir.

Bununla birlikte; saldırganlığın daha doğrudan biçimlerine baktığımızda, çoğu çalışma katarsis için fırsatların saldırgan davranışı azaltmaktan çok *arttırdığını* bulmuştur. Örneğin; bir çalışmada, katılımcılara öncelikle bir öğrenme görevi sırasında elektrik şoku (saldırgan eğilimleri uyandıran) verilmiş ve sonrasında katılımcıların yarısına işkencecilerine (elektrik şokunu verenlere) karşı misilleme yapmaları için izin verilmiştir ki bu misilleme fırsatı muhtemelen

saldırgan eğilimleri azaltacaktı (Geen *ve ark.* 1975). Bunun yerine; bu durumun takibinde, daha sonra misilleme yapanlar, öncesinde misilleme yapma şansı tanınmayan gruptaki katılımcılara kıyasla daha şiddetli şok vermiştir. Dolayısıyla, saldırganlığı azaltmak yerine, misilleme için tanınan fırsat sonraki saldırganlığı arttırmıştır -bu sonuç, katarsisten ziyade daha çok sosyal öğrenmeyle tutarlıdır. Benzer şekilde; Bushman tarafından yapılan bir araştırmada, katarsisin saldırgan eğilimleri *azaltacağı* söylendiğinde dahi, saldırgan davranışta artış meydana gelmiştir (Bushman *ve ark.* 1999). Ancak Denzler *ve ark.* (2009) saldırganlığın bir hedefe ulaşmak için başarılı bir şekilde kullanılması durumunda (yani araçsal saldırganlık), en azından kısa vadede daha da saldırgan olma eğiliminin azaldığını bulmuştur. Uzun vadede, saldırganlık yine artacaktır ancak bu belirli durumda ve kısa bir zaman diliminde katarsis kavramının desteklenebileceğini düşündürmektedir. Nihayetinde, genel olarak, katarsis lehine az sayıda delil bulunduğu sonucuna varmak gerekli gibi görünmektedir. Bu, saldırganlığın doğuştan gelen bir dürtü olmadığını doğrudan ispatlamamakla birlikte, Freud'un saldırganlığın düzenlenmesi konusundaki görüşlerinin geçerliliğini sorgulamaya yönlendirmektedir.

Biyolojik yaklaşım gibi, psikanaliz de saldırganlığın doğuştan geldiğini iddia eder. Freud, çoğunlukla kuramını desteklemek için vaka incelemeleri ve anekdotsal gözlemler kullanmıştır. Buna ek olarak, davranışın sembolik doğasını vurgulayarak, şiddet içermeyen eylemleri bile saldırgan güdülere yormuştur. Bununla birlikte, vaka incelemelerine ve sembolik yorumlara dayanma, saldırganlığın doğuştanlığı için zayıf bir kanıt olarak kabul edilmelidir. Dahası, deneysel araştırma, Freud'un katarsisin saldırganlık için bir kontrol mekanizması olduğuna dair düşünceleriyle büyük ölçüde çelişmektedir. Kuramsal düzeyde, Freud'un Adler ve Jung'un da dâhil olduğu bazı erken dönem meslektaşlarının saldırganlığın doğuştan geldiği şeklindeki yorumuyla hemfikir olmaması dikkat çekicidir. Freud'un açıkça gördüğü gibi, saldırgan davranış ortak bir insan olgusudur -ancak meselenin ve yaygınlığının *nedenini* açıklamak, saldırganlığın doğuştan olduğuna dair doğrudan bir kanıt *sağlamamaktadır*. Bu gerçekler göz önüne alındığında, yalnızca Freud'un görüşüne ilişkin davanın ciddi şüpheye açık olduğu sonucuna varabiliriz.

Kendiniz deneyin

İzlediğiniz heyecan verici aksiyon filmleri ya da televizyon programlarını düşünün. Sonrasında nasıl hissettiniz? Sakin mi hissettiniz, yoksa heyecanlı mı? İzlenimleriniz katarsis kavramını destekliyor mu? Katarsis fikrinin başka durumlara da uygulanabileceğini düşünüyor musunuz? Örneğin, üzücü bir film seyretmenin kendi hayatınızdaki üzücü bir durumla baş etmenize yardımcı olacağını düşünüyor musunuz? Yoksa sizi daha da mı üzgün hissettiriyor?

Hümanist yaklaşım

Genel olarak, hümanistik (insancıl) kuram davranışta, sosyal davranış dâhil, durumun değil kişinin rolünü vurgular. Bireyler seçimler yapabiliyor olarak görüldüklerinden, hümanistler durumculuğun ima ettiği belirlemeceliği (determinizmi) reddeder. Saldırganlık açısından, hümanist kuramcılar saldırganlığın doğuştan olduğu ya da kaçınılmaz olduğu fikrini açıkça reddederler. Saldırganlık açıkça var olduğundan, hümanistik kuramlar bunu nasıl açıklayabilir? Anlamak için, Maslow ve Rogers'ın kuramlarına bakalım.

Maslow'un hiyerarşisi, birtakım farklı ihtiyaçların var olduğuna ve herhangi bir kişi için belirli ihtiyaçların çeşitli zamanlarda daha çok önemli olacağına işaret etmektedir. Hiyerarşisinde saldırganlığın bahsi bariz olarak yoktur. Tatmin edilmesi gereken doğuştan bir dürtü olmak yerine; saldırganlık, temel ihtiyaçlardan birinin karşılanmasının engellendiği koşullara tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda, Maslow'un saldırgan davranışa dair bakış açısı, engellenme-saldırganlık hipotezine kısmen benzerdir: Saldırgan davranış belirli koşullara verilen olası bir tepkidir. Bununla birlikte; Maslow, engellenmenin (Maslow'un deyimiyle, bir ihtiyacın tatminiinin engellenmesi) *her zaman* saldırganlığa yol açtığını söyleyen engellenme-saldırganlık hipotezinin güçlü bir biçimini desteklememektedir. Bunun yerine, saldırgan davranışı (özellikle de araçsal saldırganlığı) birçok tepki arasındaki olası bir tepki olarak görmektedir.

Bu saldırganlık kavramını tek bir olası yanıt olarak ele almak için bir örnek düşünelim. Evinize hırsız girseydi ne yapardınız? İlginçtir, bir arkadaşım bir defasında bu durumla gerçek hayatta karşılaştı. Hırsızın yatak odasına girmesiyle, eşi Tony'yi uyandırmış ve bir bıçakla üzerine saldırmak üzere olduğunu tam zamanında görmüş. Neyse ki, dövüş sanatlarında eğitimli Tony hırsızın silahını elinden almış ve polis gelene kadar onu tutmuş. Polisi beklerken Tony, eylemlerine ekonomik çaresizliğin neden olduğunu söyleyen genç saldırganla konuşmuş. Ölümün eşiğinden dönmüş olsa da (bıçağın ucu Tony'nin göğsünü çizebilecek kadar yakındaymış), Tony genç için üzülmüş ve nere-

deyse polisi aradığına pişman olmuş! Bu örnekte de görüldüğü üzere; fiziksel güvenlik tehditleri bile, tepki olarak kaçınılmaz şekilde saldırgan bir davranışla sonuçlanmamaktadır. Dolayısıyla, saldırgan davranış ihtiyaçların yoksunluğuna tepki olarak ortaya çıkabilir (genç hırsızın gösterdiği gibi) ancak yalnızca olası bir tepkidir. Herhangi bir yoksunluğun bulunmaması hâlinde, Maslow saldırgan davranışı uzak bir ihtimal olarak görürdü. Bu yüzden, kendini gerçekleştirmiş bireyleri tasvirinde, saldırgan davranış büyük ölçüde yoktur: kendini gerçekleştirme bir yoksunluk ihtiyacı olmadığından, saldırganlık için bu asgari nedeni bile sağlamamaktadır.

Carl Rogers'ın kuramı Maslow'unkinden farklı bir kavram grubu kullanmaktadır ama saldırganlıkla ilgili benzer bir sonuca götürür. Rogers insan gelişimini, büyüme için olumlu bir güç olan *gerçekleştirme eğilimine* dayalı görmektedir. Saldırganlık bu nedenle doğuştan gelen bir dürtü değildir. Bunun yerine; saldırgan davranış, bir uyuşmazlık durumunun olası sonuçlarından biridir. *Uyuşmazlık*, bireyler kendi benlik algılarıyla ideal benlikleri arasında çatışma yaşadığı zaman kendini gösterir. Tipik olarak, bu, diğer insanların olumlu kabul vermek için değer koşulları dayatmasıyla ortaya çıkar. Örneğin; ergenler sıklıkla ebeveynlerinin dayatmaya çalıştığı davranış kurallarına sinirlenirler ve bu, saldırganlık eylemleri de dâhil, çeşitli direniş biçimleriyle sonuçlanır. Rogers'ın deyimiyle, çocuğun kendi değerleri (benliğin bir kısmı) ve yetiştirildikleri ebeveyn değerleri (ideal benliğin parçası) arasında bir çatışma vardır. Kendi de-

Kutu 8.4 Saldırganlığa kültürler arası bir bakış

Şüphesiz ki, farklı kültürler farklı düzeylerde saldırganlık gösterebilir. Batı Malezya'nın Semai'leri arasında saldırganlık teşvik edilmemekte ve fiziksel şiddet son derece nadirdir (Price ve Crapo 2002). Semai'ler için, kızgın olmak ve bunu herhangi bir şekilde göstermek kişinin olgun olmayışını ve değer eksikliğini göstermektedir. Semai davranışı, hümanist psikologları şaşırtmazken, her kültür aynı değildir. Tersine, Trobriand Adaları'ndaki Dobu'lar için saldırganlık çoğu etkileşimin merkezinde yer almaktadır: Dobu'lar, makul bir kişinin komşularını gözdağı ve tehditlerle kontrol altında tuttuğuna inanmaktadır. Bir kültürün içerisinde bile, uygun görülen saldırganlık seviyeleri alt kültürler arasında çok farklılık göstermektedir: Bu nedenle; Kuzey Amerikalı sokak çeteleri için saldırganlık değer ve erkeklik göstergesi olabilir (Anderson 1994), Amerikan Quakers ya da Amish'ler içinse saldırganlık tamamen kabul edilemez görülmektedir.

Onaylanmış olsun olmasın, saldırganlık bir biçimde tüm kültürlerde gerçekleşmektedir. En yaygın kültürler arası bulgulardan biri, erkeklerin (özellikle ergenlerin) kadınlara kıyasla daha fazla saldırgan davranışlarda bulunduğudur (Berry *ve ark.* 2002). Bölümde belirtildiği üzere; biyolojik yaklaşım, bu saldırganlığın erkeklik hormonu testosteron düzeyinin yüksek olmasından kaynaklandığını önermektedir. Yüksek testosteron düzeylerinin saldırgan davranışla ilişkili olduğuna dair bazı kanıtlar bulunmasına rağmen, veriler çoğunlukla korelasyoneldir (örneğin, Dabbs ve Morris 1990); bu nedenle, testosteronun saldırgan davranışa neden olduğunu çıkarsamak meşru değildir. Daha da önemlisi; saldırganlıkta hem bireylerde hem de kültürlerde görülen düzeylerdeki değişimler, kültürden öğrenme de dâhil olmak üzere öğrenmenin kişinin ne kadar saldırgan olacağının önemli bir belirleyicisi olduğunu kuvvetle ortaya koymaktadır.

Yaygın cinsiyet farklılıklarına getirilebilecek bir açıklama davranışçı yaklaşım üzerine kuruludur. Esasında, tartışma, toplumların bir şekilde erkek çocuklarda saldırganlığı onaylaması ve hatta teşvik etmesi (pekiştirerek) ancak kız çocukların etkin olarak vazgeçmelerini sağlamasıdır. Bu fikir, Barry *ve ark.* (1976) tarafından yaklaşık 150 toplumun incelenmesiyle araştırılmıştır. Bu araştırmacılar, incelenen toplumların yalnızca %20 'sinde erkek ve kız saldırganlığın kabul edilebilirliği konusunda çocukları yetiştirmede bir farklılık olduğunu bulmuşlardır. Testosteron ile erkek ve kız çocukların farklı yetiştirilmesinin yanı sıra, saldırganlığın gelişiminde başka etkenler de rol oynuyor gibi görünmektedir. Segall *ve ark.* (1999) tarafından önerilen bir etken, saldırganlığın hizmet edebileceği 'toplumsal cinsiyet oluşturma' işlevidir. Hemen hemen tüm kültürlerde, küçük çocuğun yetiştirilmesi çoğunlukla kadınlar tarafından sınırlı düzeyde erkek varlığıyla yapılmaktadır. Bu, genç bir erkek çocuğun kadın kimliğiyle aşırı özdeşimine neden olabilir. Böyle bir "hata" daha sonra ya kasıtlı ve sıklıkla zor ergenlik başlatma törenleri ile ya da çocuğun erkeksiliğini genellikle saldırgan yollarla ifade etme çabası ile düzeltilmektedir. Segall *ve ark.* (1999), tipik olarak ergenlik döneminde ortaya çıkan bu davranışı 'telafi edici maçoluk' olarak adlandırmaktadır. Bu kavram, toplumsal cinsiyet rol şemalarının oluşması gibi bilişsel kavramlarla kolayca bağlantılandırılabilir; elbette özdeşim kavramı, Freudyen psikodinamik kuramla de ilgili olabilir.

Dolayısıyla, günümüze ait kültürler arası araştırmalar, saldırgan davranışın birden fazla etkeni barındırdığını ortaya koymaktadır. Beş yaklaşımın tümü de terimler ve açıklamalar bakımından çeşitli şekillerde ilişkilidir ancak hiçbiri kendi başına yeterli görünmemektedir.

ğerlerindeki farkındalık arttıkça, önceki değerleri korumak için *koşullu kabulü* kullanan ebeveynlere karşı kızgınlıkla sonuçlanır. Saldırgan davranış bu duruma verilen olası bir tepkidir.

Saldırgan davranışın ortaya çıkabileceği bir diğer olası yol, kişinin olumlu kabul ihtiyacı nedeniyle saldırgan normlar benimsemesidir. Örneğin; Anderson'ın (1994) bahsettiği sokak kodu türüne maruz kalan bir ergen, akran onayı almak için istemeyerek saldırgan bir tavır içine çekilebilir. Yukarıdaki örneklerin her ikisinde de Rogers'ın saldırganlığı kaçınılmaz ya da en uygun tepki olarak görmeyeceğini unutmayınız; bu yalnızca *olası* bir tepkidir.

Günlük hayatta değer koşullarıyla sıklıkla karşılaşıldığı göz önüne alındığında, saldırgan davranışın nispeten yaygın olduğuna şaşırmamalıyız. Bununla birlikte; Rogers, bireylerin gerçekleştirme eğilimiyle temasa geçtiklerinde, saldırgan tepkilerin uygun olmadığını fark edeceklerine inanmaktadır. Bu; saldırganlıktan söz etmeyen ama 'başkalarına duyarlılık ve diğerlerinin kabulü'nü içeren sağlıklı büyümeyle ilişkili değerler tanımlamasına yansımaktadır (Rogers 1964, sf. 166). Rogers, büyümeyi teşvik eden koşullar altında, 'Böyle bir özgürlük ortamında bir kişinin fedakarlık yaşantısına değer verirken, bir diğerinin dolandırıcılık, cinayet ve hırsızlığa değer vereceğini bulmuyorum...' (Rogers 1964, sf. 167) der. Diğer bir deyişle; sağlıklı büyüme koşulları ve örtüşme (uyum) gelişimi göz önüne alındığında, Rogers saldırgan davranışın ortaya çıkmayacağına inanmaktadır.

Maslow ve Rogers tarafından sunulan saldırganlık yorumları genel davranış kuramlarıyla tutarlı olmakla birlikte, iki kuramcı da görüşlerine doğrudan görgül destek sağlamamıştır. Kısmen, bunun nedeni, hümanistlerin geleneksel deneylerden ziyade tecrübenin öznel doğasını vurgulayan yönteminden kaynaklanmaktadır. Neticede; kanıtların çoğu, vaka incelemeleri ve terapiye devam eden kişilerle deneyimlere dayanan anekdot gözlemler içermektedir. Ne yazık ki; psikodinamik yaklaşımda belirtildiği gibi, bu tür veriler nedenselliği kanıtlama aracı olarak çok sınırlıdır.

Hümanistler, yaşam koşullarının (ihtiyaçların ve değer koşullarının yoksunluğu gibi) davranışı etkileyebileceğini öne sürerek, birey üzerindeki belirgin vurgularına rağmen insan-durum etkileşimci bir model önermektedir. Özünde, saldırganlığın doğuştan olmadığı iddiası iki sav üzerine kuruludur: Birincisi, saldırgan davranış engellenen gelişime (durumsal) dayanmaktadır; ikincisi, bazı bireyler saldırgan davranışa başvurmadan (kişisel) büyük ölçüde işlev görmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere, ilk nokta doğrudan bir kanıt sağlanmadığından en iyi ihtimalle sorunludur. İkinci nokta ilginç, aynı zamanda belirsizdir. Hiç kimse *tam olarak* kendini gerçekleştiremediği ya da *tamamen* uyumlu olamadığından ve de saldırganlık tanımları farklılık gösterdiğinden; bir kişinin birisinin saldırgan olmamasını nasıl değerlendirdiğinin kişinin varsayımlarından etkilenmesi olasıdır. (Kutu 8.4'te belirtildiği üzere, kültür de rol oynamaktadır.) Örneğin; sözde kendini gerçekleştirmiş bir bireyde saldırgan davranış örnekleri, hümanistik görüşü çürütüyor ya da kişinin mükemmel olmadığının bir göstergesi olarak görülebilir. Bir kişi, Mahatma Gandhi (siyasi protesto biçimi olarak pasif direnişin babası) gibi aleni saldırganlık belirtisi göstermese bile, bazı eleştirmenler kişinin davranışlarının dolaylı ya da sembolik saldırganlık yansıttığını söyleyebilir. Sonuçta, saldırganlığa ilişkin hümanist bakış açısının uygunluğu (deneyimin diğer yönleri gibi) kişinin algılarına bağlı görünmektedir.

Kendiniz deneyin

Bir çocuk büyüttüğünüzü düşünün. Hümanistik bakış açısına dayanarak, çocuğun saldırgan olarak büyümemesini sağlamak için ne yapardınız? Toplumdaki şiddetin etkisi hakkında ne dersiniz? Saldırganlığı azaltmak kişiyi değiştirmekle mi alakalı yoksa toplumu değiştirmekle mi, yoksa her ikisi de mi?

Saldırganlığın birçok olasılık arasında bir tepki olduğu görüşü, saldırganlığın kişinin dünyadaki güçsüzlük duygusu algısına bir tepki olabileceğini öne süren varoluşçu psikolog Rollo May tarafından da desteklenmektedir. Dolayısıyla; bir kişi durumunu etkilemek için hiçbir şey yapamıyor şeklinde yorumluyorsa, haklarını iddia etmede tek yardım kaynaklarının saldırgan olmak olduğuna karar verebilir. May'e göre; bu, yalnızca bireysel saldırganlık eylemlerini değil, aynı zamanda kişisel özgürlüklerin bireylerden esirgendiği ülkelerdeki şiddetli sivil itaatsizlik olaylarını da açıklamaktadır (May 1972). Kutu 8.5, saldırganlıkla ilişkili olan bir başka bir olguya bakmaktadır: Ön yargı ve ayrımcılık.

Kutu 8.5 Ön yargı ve ayrımcılık

Saldırganlığın kökleri kimi zaman insan ırkının en kötü eğiliminden gelir: Ön yargı. Buna karşılık, ön yargı genellikle kalıpyargılamayla başlar. Bölüm 1'de tartıştığımız üzere, *kalıpyargılama*; bir bireyi, ait olduğu grup hakkında sahip olduğumuz aşırı basitleştirilmiş ve çoğunlukla hatalı şemalara dayanarak algılamayı ifade eder. Kalıpyargılar, beğenme ya da beğenmemenin duygusal bir unsuruyla birleştiğinde **ön yargı**ya sahip oluruz (Allport 1954).

ön yargı
bir grubun mensuplarına yönelik olumsuz kalıpyargılar ve duygulardan oluşan tutum

ayrımcılık
bir grubun mensuplarını aşağılayan, tehlikeye atan ya da değerini düşüren ön yargılara dayanan eylemler

Öyleyse; ön yargı, hem bilişlerden hem de duygulardan oluşan bir *tutum*dur. İnsanlar sevmedikleri bir gruba mensup kişilerden kaçınarak ya da bu grubun üyelerini aşağılayan, tehlikeye atan ya da değerini düşüren yollarla davranarak ön yargılar üzerinden hareket ederlerse, o zaman **ayrımcılık** vardır.

Ön yargı, en yaygınları ırkçılık (deri rengine dayalı), cinsiyetçilik (cinsiyete dayalı), yaşçılık (kronolojik yaşa dayanan) ve homofobi (eşcinsel yönelime dayanan) olmak üzere çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Biyolojik yaklaşım, ön yargıyı; kendimizin olmadığı bir gruba karşı duygusal düşmanlık ya da güvensizlik hissetmenin, kıt kaynaklar için onlarla rekabet etmemize yardımcı olacağı için evrimsel olarak faydalı olacağını ileri sürerek açıklamaktadır. Davranışçı yaklaşım, bu tutumların aileler, arkadaşlar ve toplum tarafından pekiştirilen öğrenilmiş davranışlar olduğunu söyler. Bilişsel yaklaşım, ön yargıları; başkaları tarafından gösterilen bilişsel şemalara dayanarak bireylerin, özellikle de çocukların dünyayı anlamak için benimsedikleri şemalar olarak ele almaktadır. Ayrımcılık, çevredeki diğer insanların modellenmiş eylemleriyle açıklanmaktadır. Psikodinamik yaklaşım, id doyumu için bilinçdışı arzuya bakar ve Freud doğuştan bir dürtü olan yıkımın (Thanatos) ön yargı ve ayrımcılıktan sorumlu olduğunu öne sürerdi. Hümanist yaklaşım, ön yargılı bireylerin koşulsuz olumlu kabulden yoksun olduğunu ve asla güven ve açıklık geliştirmediklerini söyleyebilir ya da varoluşçu bakış açısıyla, ön yargılı bireylerin kendilerini güçsüz hissettiklerini ve başkalarına karşı güç kazanmaya çalışıyor olabilir. Birçok açıklama yapılabiliyorken, ön yargı ve ayrımcılığın yıkıcı etkileri tartışılmazdır. Ayrımcılık yüzünden insanlar dışlanabilir, eğitim ve istihdam olanaklarından mahrum bırakılabilir, fiziksel olarak zarar görebilir ya da öldürülebilir. (Saldırganlık üzerine tartışmamızın başında sözü edilen olayları hatırlayın.) En azından, onlara karşı ayrımcılık yaptığımızda başkalarını tanıma ve onlarla zenginleşme fırsatını kaybedebiliriz. Ne yazık ki; bu tutumlar, ön yargının hedefi olan grup tarafından da benimsenebilir ve sırf öyle davranıldıkları için ön yargıyla tutarlı davranışlarda bulunulabilirler. Bu olgu, **davranışsal doğrulama** olarak bilinir ve ön yargılı bireyler de bunu kendi düşüncelerinin doğruluğunun kanıtı olarak kullanırlar (Klein ve Snyder 2003).

davranışsal doğrulama
insanlara belirli bir şekilde davranma vasıtasıyla beklentileri doğrulayan davranışları ortaya çıkarma

Ön yargılı tutumların insanlar üzerindeki etkisini ne bozabilir? Temas; gönüllü, keyifli ve de ortak hedefler doğrultusunda çalışmayı içeriyorsa, ön yargıların tersine çevrilmesinde önemli bir etkendir (Pettigrew 2008). Farklı grupların üyeleriyle bu tür temasımız ne kadar çok olursa, onların eşsiz bireyler olduklarını ve kalıpyargılarımızın yanlış olabileceğini öğrenme olasılığımız o kadar yüksek olur; empati ve bakış açımız artabilir ve kaygımız azalabilir (Pettigrew ve Tropp 2008). Olumlu temas süresince 'göçmen Bayan Patel', 'komşumuz Bayan Patel' olur ve kendi mutluluğumuz artar (Hombrados-Mendieta *ve ark.* 2009).

Özet

Beş yaklaşım, sosyal davranış ve özellikle saldırganlığa ilişkin bakış açılarında oldukça farklılaşmaktadır. (Yaklaşımların yorumlarının bir özeti için Kutu 8.6'ya bakınız.) Beşi arasında, hümanist yaklaşım, kanıt ya da test edilebilir bir model sunmak açısından en zayıf görünenidir. Diğer dördü arasında, *doğuştan dürtü* önerenlerin - biyolojik ve psikodinamik -doğrudan çok az destekleyici kanıtı bulunmaktadır. Saldırganlığın yaygın olduğu ve bu nedenle doğuştan olması gerektiği savı, aslında yalnızca döngüsel akıl yürütmedir. Ayrıca, Lorenz ve Freud'un saldırganlığı azaltmak için önerdikleri mekanizma -*katarsis*- pozitif deneysel sonuçlardan ziyade olumsuz sonuçlar vermiştir.

Saldırganlığın fizyolojik yönleri üzerine yapılan araştırmalar, ağrıyla saldırganlık ve muhtemelen genel olarak duygu ve uyarılma arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Yani, acı verici ya da hoş olmayan uyaranlar sıklıkla saldırgan davranışı ortaya çıkarmaktadır. Evrim kuramlarının savunduğu üzere, tehditlerle başa çıkmak için

davranışsal mekanizmalar geliştirmiş olmamız olasıdır ve ağrı-saldırganlık ilişkisinin bir yorumu, davranışın kaçınmalı uyaranı ortadan kaldırmaya yönelik bir savunma tepkisi olduğudur. Bununla birlikte, ağrı içeren tüm durumlar saldırganlığa neden olmamaktadır; dolayısıyla aracı mekanizmalar söz konusu olabilir.

Saldırganlığı doğuştan görmenin alternatifi, saldırganlığı öğrenme açısından ele almaktır ve birçok kuram bunu yapmıştır. Saldırganlığın bir hedefe ulaşmada etkili olduğu deneyimlerle pekiştirildiğini söyleyen davranışçı kavram *araçsal saldırganlık* makuldür ve bazı deneysel destek görmüştür. Ayrıca ağrıya savunma tepkisi olarak saldırganlık gibi, diğer kuramlarla da ilgili olabilir: Kişi acı verici uyaranı ortadan kaldırmayı başarırsa, bu tür tepkiler bir araçsal saldırganlık biçimi olarak görülebilir. Dolayısıyla, araçsal saldırganlık saldırgan davranışın muhtemel bir nedenidir. Buna karşın, *engellenme-saldırganlık hipotezi* daha zayıf desteğe sahiptir. Engellenmenin saldırganlığa neden olabileceği konusunda bir şüphe yok gibi gözükmektedir ancak algılanan misilleme olasılığı dâhil olmak üzere ilişkide çeşitli nitelik değişkeni bulunmaktadır. Nitekim, engelleyici koşullar yalnızca kaçınmalı uyaranların belirli bir kategorisini temsil ediyor olabilir; bu durumda hipotez gerçekten ağrı-saldırganlık ilişkisinin özel bir durumuna dönüşebilir.

Günümüzde en umut verici yaklaşım bilişsel yaklaşımdır. Bu yaklaşım, araçsal saldırganlık ilkesini kabul ederken, saldırgan davranışı açıklamak için iki mekanizma daha ekler: *Sosyal öğrenme* ve bilişsel şemaların rolü (*neo-ilişkilendirme kuramı*). Yakın zamanda, *genel saldırganlık modeli* bu mekanizmaların (ve örtük olarak, araçsal saldırganlığın) biyolojik uyarılmayla beraber birleşmesini önermiştir. Şimdiye kadarki araştırmalar çoğunlukla destekleyici görünmektedir ve daha tutarlı bir saldırgan davranış kuramı sağlamak adına büyük potansiyele sahiptir. (Beş yaklaşımın saldırganlığın uç bir biçimi olarak seri katilleri nasıl ele alabileceğine dair bir bakış için *Bugünün dünyası: Seri katiller*'e bakınız.)

Kutu 8.6 Saldırganlığa dair bakış açıları

Bu tablo, saldırganlığın kökeni ve nasıl kontrol edilebileceği açısından beş yaklaşımın karşılaştırmasını yapmaktadır.

Yaklaşım	Nedene dair açıklama	Azaltma yöntemi
Biyolojik	Etoloji - doğuştan dürtü Fizyoloji - kaçınmalı uyaranlara verilen tepki	Katarsis (örn., spor aracılığıyla) Kaçınmalı uyaranları en aza indir.
Davranışçı	Araçsal saldırganlık - saldırganlığı bir hedefe ulaşmak için kullanmak pekiştiricidir. Engellenme-saldırganlık hipotezi - engellenme saldırganlığa yol açar.	Olumsallıkları saldırgan tepkiler pekişmeyecek şekilde değiştir. Engellenme kaynaklarını en aza indir, saldırganlığı cezalandır.
Bilişsel	Sosyal öğrenme kuramı - saldırgan davranış taklit edilir. Neo-ilişkilendirme kuramı - saldırgan olaylar ilgili düşünce ve eylemleri tetikler.	Saldırganlığım gözlemlendiği fırsatları azalt. Saldırgan uyaranlara maruz kalmayı azalt.
Psikodinamik (Freud)	Saldırganlık doğuştan dürtüsü (id'de)	Katarsis Savunma mekanizmaları (özellikle yöneltme)
Hümanist (Rogers)	Saldırganlık değer koşullarından dolayı büyüme çarpıtmasına verilen bir tepkidir.	Koşulsuz olumlu kabulü daha çok sağla.

Günümüz dünyası: Seri katiller

Gazeteler, filmler ve televizyon programları bunlardan sıklıkla bahsetmektedir. Seri katiller, öyle görünüyor ki, aramızda fazlaca yaygın şekilde yürüyor (kesin sayılar bilinmemekle beraber, eğlence medyasının yansıttığı kadar sık değil). Belki de onlar dışındaki herkes için nedensiz yere pek çok kişiyi öldürüyorlar (30 günden uzun süre içerisinde en az üç kişi). Çoğu seri katil cinayetlerini tecavüz ya da cinsel yozlaşmayla birleştirdikleri için cinayetlerde bir tür cinsel güdü varmış gibi görünmektedir.

Biyolojik yaklaşım; örneğin, epilepsili bazı kişilerde şiddet içeren davranış örneklerini alıntı göstererek, aşırı saldırganlıkta nedensel bir ajan olarak beyin patolojisine odaklanmaktadır (Ito *ve ark.* 2007). Davranışçı bakış açısına göre, seri katiller öldürmenin pekiştirici değeri yüzünden öldürürler ve birçoğu kurbanlarının çektiği acıları görmekten zevk aldıklarını belirtmektedir. Ancak yine de bir soru var: Acı ve ölümü görmek neden bazı insanlar için pekiştirici? Bilişsel bakış açısı; birçok seri katilin, gaddarlığa ve fiziksel saldırganlığa tanık oldukları şiddet uygulayan evlerden geldiğine dikkat çekmektedir. Daha sonra çocuklukta gördüklerini yetişkinlikte (aşırıya) modellemektedirler (Knight 2007). Freud, başkalarını öldürmeyi; doğuştan gelen tahrip etme, saldırgan olma, hayatla barışık olma dürtüsü *Eros*'u inkâr etme dürtüsü olan *Thanatos*'un dışavurumu olarak açıklamıştır. Öyleyse; seri katiller, daha sonra toplumun ahlakını kendi ruhlarıyla (psike) bütünleştirememiş ve bu yüzden yıkıcılıkları üzerinde herhangi bir kontrolü olmayan insanlar olarak kavramsallaştırılabilir: İçlerindeki Thanatos'un gerginliğini serbest bırakmak için öldürme zorlantıları (kompulsiyonlar) vardır. Çağdaş psikanalistler bundan biraz farklı bir görüşe sahiptir. Örneğin; nesne ilişkileri kuramcıları, seri katillerin dünyanın kötü, nefret dolu ve kendileri için fiziksel ya da psikolojik olarak tehdit edici olduğuna inanmalarına neden olan erken tecrübelere sahip olduklarına inanmaktadır. Cinayetleri, sürekli olarak yüzleştikleri algılanan tehdide karşılık olarak işlerler (Knight 2006). Korkunç bir çocukluk geçiren herkesin neden seri katil olmadığı sorusu açık kalmaktadır.

Rollo May gibi hümanistler, güçsüzlük algısının şiddete neden olduğunu ileri sürmektedir. Seri katiller, bireysel hayatlarında ve bazen yaşadıkları toplumda yoksun bırakıldıkları gücü elde etmek için öldürürler. Ezildiğini ve insan haklarından mahrum bırakıldığını hisseden gruplarca insanın yaşadığı bazı ülkelerdeki sivil ayaklanmalarda görülen aşırı şiddet, bunun bir örneği olabilir (May 1972). Bununla birlikte, hem bilişsel hem de hümanistik yaklaşımlar için hâlâ geriye sorular kalmaktadır. Bu şartlar altında yaşayan herkes neden seri katil olmuyor? Neden bu tür düşmanca unsurları içermeyen geçmişlerden gelen bazı seri katiller vardır?

Yukarıda belirtilenler, çeşitli yaklaşımların sunduğu kuşkusuz çok kısaltılmış açıklamalar olmakla birlikte; hiçbiri kendi başına seri öldürmeyi yeterince açıklamamaktadır. Tüm bakış açılarından araştırmacılar arasında, bir seri katilin oluşumuna yol açan birçok etkenin bulunduğuna dair fikir birliği vardır; bunlar nörolojik, sosyal, psikolojik ve çevresel etkenleri içermektedir (Knight 2007). Ancak seri cinayetin tam etiyolojisi belirsizdir.

Saldırganlık ve medya

Uzun yıllardır, medyada yer alan şiddetin gözlemlenmesiyle saldırgan davranış arasındaki ilişkiye dair bir tartışma yaşanmaktadır. İster haber medyası ister eğlence medyası incelensin, şiddet imgeleriyle kolaylıkla karşılaşılabileceği konusunda herhangi bir şüphe yoktur. Ancak konu, bu tür tasvirlerin yapılıp yapılmaması değil, medya şiddetinin saldırgan davranışı arttırıp artırmadığıdır.

Tartışma, büyük ölçüde bilişsel yaklaşımla saldırganlığı doğuştan gören kuramlar (biyolojik yaklaşım ve psikanaliz) arasındadır. Bilişsel yaklaşım, şiddeti gözlemlemenin taklit etme ve hazırlama yoluyla saldırganlık potansiyelini artıracağını savunmaktadır. Dürtü-azaltma kavramından hareketle doğuştancı kuramlar, şiddeti gözlemlemenin saldırgan enerjiyi katarsis yoluyla azaltabileceğini önermektedir. Gerçek dünyada, şiddeti gözlemleyle saldırgan davranış arasında tutarlı bir ilişki bulunmaması da mümkündür. Bu, her iki kuram da yanlışsa ya da izlemenin etkilerinde başka aracı değişkenlerin rolü varsa (yani, izleme yalnızca uzak bir nedense) ya da iki çeşit sürecin birbirlerini dengelemesiyle saldırgan davranış potansiyelinde net bir değişim yaratmaması hâlinde ortaya çıkabilir.

Sezgisel seviyede, birçok kişi bilişsel görüşü desteklemektedir. Örneğin; kahramanın kötü adamları öldürerek zafere ulaştığı bir aksiyon filmini izledikten sonra, çoğu insan rahatlama değil, bir miktar uyarılma hissetmektedir. Bu, daha sonra sokakları suçluları aramak için tarayacakları anlamına mı gelmektedir? Muhtemelen değil. Davranış

birçok faktörden etkilenmektedir; dolayısıyla asıl mesele şiddeti gözlemlemenin saldırgan davranış üzerinde önemli bir etkisinin olup olmadığıdır.

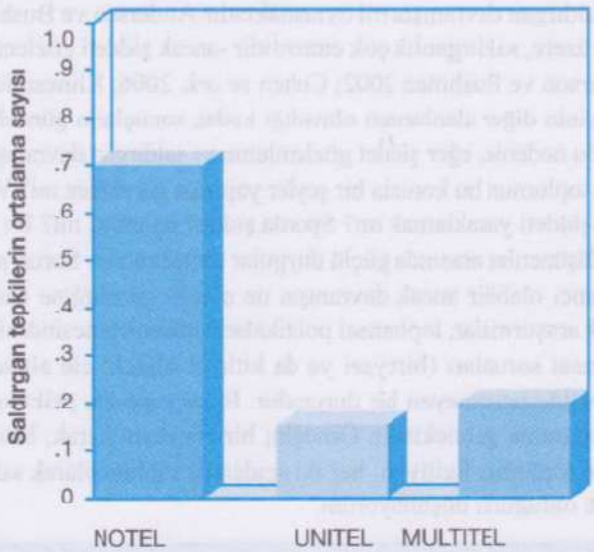
Daha önce belirtildiği üzere, katarsisi destekleyen çok az kanıt vardır; bu nedenle, araştırmaların çoğu, bilişsel yaklaşımın önerdiği gibi şiddeti gözlemlemenin saldırgan davranışı *arttırdığı* hipotezine odaklanmıştır. Geçtiğimiz otuz yıl boyunca, saldırgan davranışın sosyal öğrenimi üzerine yüzlerce laboratuvar deneyleri ve yayınlanmış literatürün birçok derlemesi yapılmıştır. Çalışmaların ayrıntıları değişiyor olsa da çeşitli saldırgan davranış ölçümleri (diğer insanlara elektrik şoku verme isteği de dâhil olmak üzere) kullanarak saldırganlığın her iki cinsiyette geniş bir yaş aralığında modellenmesine bakmışlardır. Laboratuvar bağlamında, şiddeti gözlemlemenin saldırgan davranış olasılığını arttıracağı açıktır. (Derlemeler için bakınız, Bandura 1973; Carnagey *ve ark.* 2007; Freidrich-Cofer ve Huston 1986). Bu çalışmaların zorluğu laboratuvar bulgularının, bu bölümde daha önce tartışılan nedenlerden dolayı, çok iyi genellenememesi olabilir.

Araştırmacılar, laboratuvar deneylerinin kısıtlılıkları nedeniyle, televizyonda şiddet izlemenin etkilerine doğal ortamlarda da bakmaya çalışmıştır. Bunu yapmanın bir yolu, deneyler için gerekli kontroller olmaksızın gözlemler yapmayı içeren korelasyonel çalışmaların kullanımıdır. Nitekim çocuklarda televizyon şiddeti gözlemlemeyle saldırgan davranış arasında bir bağlantı olduğunu rapor eden en erken çalışmalardan biri, çocuk yetiştirme uygulamaları üzerine daha kapsamlı bir araştırmadan gelen tesadüfi bir bulguya dayanmaktadır (Eron 1963). Sonradan, televizyonda şiddetin izlenmesiyle saldırgan davranış arasındaki pozitif korelasyon birçok farklı ülkede çeşitli gruplar içeren çok sayıda çalışmada doğrulanmıştır (Belson 1978, Bushman ve Huesmann 2001, Huesmann *ve ark.* 1984, Singer ve Singer 1981).

Bu çalışmalar bir bağlantı gösterdiyse de hiçbir korelasyonel araştırma gözlemlenen bir örüntünün nedenini belirleyemeyeceğinden sonuçlar yine de sınırlıdır. Yani, yalnızca korelasyonel veriler temelinde, (nedenselliğin yönünü tersine çevirerek) saldırgan çocukların daha çok televizyonda şiddet izlemeyi tercih ettiği ya da bağlantının tespit edilmemiş üçüncü bir değişkenler (muhtemelen aile etkileri) açıklanabileceği ya da örüntünün yalnızca tesadüf olduğu (örüntünün ne kadar yaygın olduğu göz önüne alındığında olası değildir) ileri sürülebilir. İdeal olarak istenen doğal bir ortamda deneysel kanıt toplamak, diğer bir deyişle, alan deneyi yapmaktır.

Bir grup Kanadalı araştırmacı tarafından yapılan ilginç bir araştırma, 'doğal deney' (teknik olarak, bir saha ortamında yapılan yarı deney) olarak nitelendirilmiştir (Joy *ve ark.* 1986). Araştırma, çalışmada Notel ('no television' için) olarak anılan küçük izole bir Kanada kasabasına televizyonun getirilmesinin etkisini incelemiştir. Araştırmacılar hem televizyonun gelişinden önce, hem de gelmesinden iki yıl sonra (1974'te) davranışları incelemiştir. Kontrol karşılaştırması olarak, büyüklük ve demografik profilleri benzer ve hâlihazırda televizyona erişimi olan diğer iki Kanada kasabasındaki davranışları da incelemişlerdir. Saldırgan davranış iki şekilde ölçülmüştür: Okuldaki oyun saatlerinde çocukların sözel ve fiziksel saldırganlıklarının doğrudan gözlemlenmesi ve saldırganlığın öğrenci ve öğretmen derecelendirmeleri. Şekil 8.2'de görüldüğü üzere, Notel'de saldırgan davranış artarken, diğer iki kasabadaki çocuklarda bu tür davranışlarda anlamlı bir artış görülmemiştir. Özellikle çarpıcı olan, artışların geniş bir yelpazedeki çocuklarda -her iki cinsiyette, başlangıçta saldırganlıkta yüksek ya da düşük olanlar ve çok ya da az miktarda televizyon seyredenler- gerçekleşmiş olmasıdır. Bu nedenle; çalışma, televizyona maruz kalmayla saldırgan davranış arasında güçlü bir bağlantı olduğunu düşündürmektedir. Araştırmanın zorluklarından biri, deneycilerin çocukların izledikleri *içerik* üzerinde doğrudan kontrol sahibi olmaması, dolayısıyla etkilerin şiddeti gözlemlemekle belirli bir biçimde bağlantılı olamayacağıdır. Bununla birlikte, izlemenin (ve sonuçların) bir kısmının şiddet programlarını içerdiğini varsaymak mantıklı görünmektedir. Yine de çalışma saha deneyleri (ve genel olarak doğal ortamda araştırma) yapmanın zorluğunu göstermektedir -durumun tüm unsurları kontrol edilememektedir.

Başka bir saha deneyi, izleyicilerin ne izlediklerini kontrol etmeye çalışmadan, şiddet içeriğine yönelik tutumların değiştirilmesine odaklanmıştır (Eron 1982). Bu deneyde, daha önceden yüksek seviyede şiddet içeriği izlediği tespit edilen 169 erkek çocuk iki gruba ayrılmıştır. Bir gruba, televizyon şiddetine yönelik tutumları değiştirerek saldırganlığın azaltılmasını amaçlayan bir eğitim verilmiş, diğer grupsa kontrol grubu olmuştur. Eğitim tamamlandıktan dört ay sonra toplanan saldırganlık derecelendirmelerine göre, deney grubu saldırgan davranışlarda anlamlı azalmalar göstermiştir; kontrol grubuysa hiç değişiklik göstermemiştir. Bulguların genel örüntüsü, saldırgan davranışları arttıranın yalnızca şiddet izleme olmadığına; bunun yerine, izleyicinin izlediklerinin anlamını nasıl yorumladığına da bağlı olduğuna işaret etmektedir. Yani, bilişsel süreçler şiddeti gözlemleme etkilerine aracılık etmektedir. Bu sonuca destek, ebeveyn rehberliğinin hem çocukların şiddet algılarını *hem de* daha sonraki saldırgan davranışı değiştirebileceğini gösteren diğer çalışmalardan gelmiştir (Kirsh 2006; Mattern ve Lindholm 1985). Dolayısıyla, medya şiddeti ile saldırgan davranış arasındaki bağlantı kişiyle durum arasında bir etkileşim içeriyor gibi görünmektedir. Kişinin



Şekil 8.2 Televizyonu Getirmenin Etkileri Grafik, çocuklarda fiziksel saldırganlığın Notel toplumuna televizyonun gelmesine bağlı olarak karşılaştırıldığı bir saha deneyinin sonuçlarını göstermektedir. Çalışma sırasında hâlihazırda televizyona sahip olan iki toplumdan (Unitel ve Multitel) farklı olarak, Notel'deki çocuklar fiziksel saldırganlıkta anlamlı bir artış göstermiştir. (Joy *ve ark.* 1986'dan uyarlanmıştır.)

rolü, cinsiyet farklılıklarının ve motivasyonun (kişilerin şiddet içeren programları izleme nedeni) medya şiddeti ve saldırgan davranış arasındaki genel bağlantıya aracılık edebileceğini gösteren araştırmalarca daha da güçlenmiştir (Haridakis 2006). İlişki cidden karmaşıktır.

Bir bütün olarak ele alındığında, bu üç araştırma türü de televizyon şiddeti gözlemlemeyle saldırgan davranış arasında bir bağlantıya işaret etmektedir. Ancak bahsettiğimiz çalışmaların hiçbiri kusursuz değildir ve eleştirmenler bir ilişkinin olduğu sonucuna meydan okumaya devam etmektedir (Freedman 1984, 1986). Freedman, televizyon şiddeti izlemeyle saldırgan davranış arasındaki korelasyonun en iyi ihtimalle gerçek olduğunu kabul etmektedir. Bununla birlikte; aynı zamanda etkinin küçük olduğu (0.10 ile 0.20 arasındaki bir korelasyon katsayısı) ve deneysel araştırmadaki zayıflıkların nedensel bir bağlantıya dair kanıtların çok az olduğunu ortaya koyduğu sonucuna varmıştır. (Freedman'a verilen yanıtlar için Freidrich-Cofer ve Huston 1986 ve Liebert ve Sprafkin 1988'e bakınız.) Tartıştığımız her bir çalışmanın kusurları *olduğundan*, bazı hususlarda Freedman şüpheci olmakta haklıdır. Bununla birlikte, her durumda aynı kusurların olmadığını ve sonuçların genel niteliğinin her durumda aynı kaldığını belirtmek gerekmektedir.

Freedman'ın analizinin gündeme getirdiği konular, toplumsal davranış bilgimizin merkezindedir. Psikoloji; geleneksel olarak (ancak salt olmamak üzere) yöntemlerini, birçok olgunun insan davranışına kıyasla nispeten basit olduğu bir alan olan fen bilimlerinin yöntemleri üzerine modellemiştir. Psikolojide sosyal davranış, bireyler arasındaki *etkileşimleri* içerdiğinden en karmaşık alan olabilir. Bunun ötesinde, sosyal psikologlar etik hususlardan dolayı genellikle araştırma yöntemlerinde sınırlıdır. Bütün bu faktörler, araştırmaların etkinliği üzerinde kısıtlamalar yaratmaktadır. Dolayısıyla, sosyal psikolojide deneysel kontrol, deneysel gerçekçilik ve etik sorumluluğun çelişkili ihtiyaçlarını yeterince karşılayabilecek *herhangi* bir çalışma düşünülememektedir. Bu nedenle, sorunu olabildiğince çok açıdan ele alarak tereddütle ilerlememiz gerekmektedir. Bu şekilde bakıldığında, Freedman'ın analizi aşırı derecede eleştirel ve muhtemelen samimiyetsiz görünmektedir; nitekim sosyal psikolojide genel kabul gören *herhangi* bir bulgunun ispatının Freedman'ın standardını karşılaması pek mümkün gözükmemektedir.

Genel olarak, şiddet gözlemleme ve saldırgan davranış arasında, kişiyle şiddetin izlendiği durum arasında bir etkileşim içerse bile, *biraz* ilişki olduğuna inanmak mantıklı gelmektedir. (Video oyunlarının televizyon şiddeti için elde edilen sonuçlara benzer -ve benzer şekilde karmaşık- veriler sağlaması da ilginç bir noktadır: Bakınız Anderson ve Carnagey 2009; Ferguson *ve ark.* 2008; Giumetti ve Markey 2007.) Aynı zamanda, hiçbir ciddi araştırmacının

televizyonda şiddeti gözlemlemenin saldırganlıkta tek etken olduğuna inanmadığını not etmek önemlidir. Örneğin; araçsal saldırganlık (evdeki gerçek şiddet dâhil) ve diğer sosyal öğrenme biçimleri de (örneğin, ebeveynlerin tutumları ve kişiler arası beceriler) saldırgan davranışta rol oynamaktadır. Anderson ve Bushman'ın *genel saldırganlık modeli*nin açıkça ortaya koyduğu üzere, saldırganlık çok etmenlidir -ancak şiddeti gözlemleme diğer unsurların çoğuyla etkileşim içinde olabilir (Anderson ve Bushman 2002; Cohen *ve ark.* 2006; Klinesmith *ve ark.* 2006).

Sosyal psikoloji, psikolojinin diğer alanlarının olmadığı kadar, sonuçların gündelik hayata yorumlanmasına çanak tutuyor gibi durmaktadır. Bu nedenle, eğer şiddet gözlemleme ve saldırgan davranış arasında nedensel bir bağlantı olduğu kabul edilirse, o zaman toplumun bu konuda bir şeyler yapması gerekmez mi? Ve eğer öyleyse, ne yapmalıdır? Televizyon ve filmlerdeki tüm şiddeti yasaklamak mı? Sporda şiddeti önlemek mi? Bu gibi görüşler hem bunları destekleyenler hem de aleyhinde düşünenler arasında güçlü duygular uyandırabilir. Sorun şudur ki, psikolojik araştırmalar davranışları *anlamamıza* yardımcı olabilir ancak davranışın ne *olması gerektiğine* dair ahlaki soruları doğrudan ele alamaz. Bu anlamda; psikolojik araştırmalar, toplumsal politikaların düzenlenmesindeki tek kriter olamaz.

Bununla beraber, toplumsal sorunları (bireysel ya da kitlesel olarak) ele alırken psikolojinin öğrendiklerini görmezden gelmek de aynı şekilde istenmeyen bir durumdur. Bunu yapmak, psikoloji bilgisi arayışının hayatımız üzerinde bir etkisi olmadığı anlamına gelmektedir. Örneğin; bir ebeveyn olarak, ben (WEG) çocuklarımın yetiştirilmesiyle ve içinde yaşadıkları toplumla ilgiliyim; her iki açıdan da toplum olarak saldırganlığı etkileyen faktörleri anlamaya çalışmamızın önemli olduğunu düşünüyorum.

Kendiniz deneyin

Şiddeti gözlemlemeyle saldırgan davranış arasındaki ilişkiye dair ne sonuç çıkarıyorsunuz? Sansürlenmemiş şiddet içeren bilgisayar/video oyunları oynamışlığınız var mı? Böyle oyunlarla saldırganlık arasındaki ilişki hakkında ne düşünüyorsunuz? İzleyicinin ya da oyunu oynayanın yaşının fark yaratacağını düşünüyor musunuz? Şiddet izlemenin çocukları üzerindeki etkileri hakkında endişelenen ebeveynler için hangi önerilerde bulunursunuz?

Olumlu sosyal davranışa dair bakış açıları

Şimdiye kadar, sosyal davranış incelememiz, davranışın en olumsuz biçimlerinden biri olan saldırganlık üzerine odaklanmıştır. *Tüm* saldırgan davranışların öğrenildiğini göstermese de şiddeti gözlemleme üzerine yapılan araştırmalar, kesinlikle böyle bir davranışın potansiyelinin öğrenme yoluyla arttırılabileceğine işaret etmektedir. Peki ya sosyal açıdan arzu edilen davranış? Bu nasıl ortaya çıkıyor? Ve böyle davranışı teşvik etmenin yolları var mıdır? Örneğin; başkalarına yardım eden insanlar hakkında hikâyeler (Good Samaritan gibi) okumanın, çocukların gerçekten yardım etmesi üzerinde herhangi bir etkisi var mıdır?

Olumlu sosyal davranışı tanımlama

olumlu sosyal davranış
başka bir kişiye ya da bir bütün olarak topluma yarar sağlayan toplumsal açıdan arzu edilir davranış

özgecilik
başkalarına yardım etmeyi amaçlayan herhangi bir davranış

Olumlu sosyal davranış (prososyal davranış), bir şekilde başka bir kişiye ya da bir bütün olarak topluma yarar sağlayan toplumsal açıdan arzu edilir davranışlar olarak tanımlanabilir. **Özgecilik** (altruizm), olumlu sosyal (prososyal) davranışın en sık çalışılan kategorisi olmakla birlikte, bir dizi başka çeşit davranışları da içermektedir (Kutu 8.7'ye bakınız). Günlük hayatta, hepimiz olumlu sosyal davranışta bulunuyoruz -mesela, bir takım sporu oynadığımızda, üzgün bir arkadaşımıza sempati duyduğumuzda ya da yere çöp atmaktan sakındığımızda. Dolayısıyla, toplumun işleyişi büyük ölçüde olumlu sosyal davranışın gerçekleşmesine bağlıdır. Bu bölümde, özgecilik üzerine ve her bir yaklaşımın özgeciliği nasıl açıkladığına odaklanacağız.

Özgecilik, bir yabancıyı boğulmaktan kurtarmak gibi acil bir durumda kahramanca müdahale eden birinin imgelerini akla getirebilir. Bu anlamda; çok azımız cesur olduğunu iddia edeceğinden, özgecilik çok nadir görülüyor gibi düşünülebilir. Yine de bir yardım kuruluşuna katkıda bulunmak olsun ya da bir yabancıya kapıyı tutmak olsun, hepimiz küçük yardım eylemlerinde bulunuyoruz. Dolayısıyla, özgecilik başkalarına yardım etmeyi ifade etse de terim geniş bir davranış yelpazesini kapsayabilmektedir. Özgecilik davranışını incelemek için, test edilebilecek kadar belirli olan ve özellikle bir

Kutu 8.7 Olumlu sosyal davranış kategorileri

Saldırganlığın çeşitli biçimleri olduğu gibi, olumlu sosyal davranışın da çeşitli biçimleri vardır. İşte Rubenstein *ve ark.* 1974 tarafından önerilen bazı kategoriler. (Orijinalinden uyarlanmıştır.)

Özgecilik	- paylaşma, yardım etme ve insan ya da hayvanlarla iş birliği
Saldırganlığın kontrolü	- kendinden ya da başkalarından gelebilecek saldırganlığı önleme ya da ortadan kaldırmayı amaçlayan davranış
Duyguları açıklama	- anlayışı arttırma ve olumlu çıktıları teşvik etme niyetiyle başka bir kişiyle duyguları, düşünceleri ya da eylemleri hakkında iletişim kurma
Kabahati telafi etme	- geçmişteki kabahatli eylemleri için kendini affettirmeye açık bir biçimde niyetlenilen davranış
Ayartılmaya direnme	- sosyal olarak yasaklanmış davranışlarda bulunmanın cazibesine direnme
Sempati	- başkaları ve problemleri için kaygılarını ifade etme
Görevde ısrar/doyumu erteleme	- bir görevde üsteleyerek ya da doyumu erteleyerek yükümlülüklerini yerine getirmenin niyetlenildiği davranış

kuramsal temeli varsaymayan şekilde tanımlamanın bir yoluna ihtiyacımız vardır. Araştırmacıların bunu yapmaya çalıştıkları en yaygın yollardan biri, 'seyirci müdahalesi' olarak adlandırılan insanların sıkıntı yaşayan birine yardım edip etmeyeceğine bakmaktır.

Seyirci müdahalesinin tersi, acil bir durumda müdahale etmeme olarak nitelendirilen *seyirci duyumsamazlığı*dır (seyirci apatisi). Tarihsel olarak; seyirci duyumsamazlığı, özgeci davranışı teşvik eden ya da engelleyen koşullara yönelik modern araştırmaların başlangıç noktasıdır. Bölüm 1'de belirtildiği üzere, bu endişe kısmen Kitty Genovese'nin 1964'te New York'ta talihsiz ölümüyle tetiklenmiştir. Burada cadde üzerinde art arda saldırıya uğrayan genç bir kadın vardı ve yardım için haykırıyordu ve bu bir sonuç getirmiyordu. Oysa sonunda, daha sonra saldırıyı gördüğü tespit edilen 38 kişiden hiçbirinin polise bile telefon etmediği ortaya çıkmıştır. Olay, birçok insanı sarsmıştır ve birçoğu tarafından modern kent yaşamının duyarsızlığının bir işareti olarak görülmüştür. Neticede, yardım etmek için hiçbir şey yapmayarak, seyirciler Kitty Genovese'in ölümüne dolaylı olarak katkıda bulunmuştur. Diğer taraftan, herhangi bir kişi harekete geçmiş olsaydı, Kitty Genovese hâlâ hayatta olabilirdi. (Not: Esas olay ve seyircilerin davranışı, yakın zamanda Manning *ve ark.* (2007) tarafından yeniden değerlendirilmiştir. Seyirci duyumsamazlığına ilişkin temel araştırmaya hiçbir şekilde meydan okumaksızın, orijinal olayın yeni bir yorumu sunulmuştur.) Seyirci müdahalesi ve seyirci duyumsamazlığı üzerine yapılan araştırmaları daha yakından incelemeden önce, her bir yaklaşımın özgeci davranışı nasıl değerlendirdiğini görelim.

Özgecilik kuramları

Saldırganlıkta olduğu gibi, beş yaklaşımın da toplumsal açıdan arzu edilir davranışların nasıl ortaya çıktığına dair bir yorumu vardır. Genel olarak, özgeciliği hem kişi hem de durum etkilemektedir. Durum bakımından; kuramlar, özgeci davranışın ya yardım edene bir şekilde yarar sağladığını (**etik hedonizm** [etik hazcılık]) ya da kişisel çıkar gözetmeksizin gerçekleştiğini (**gerçek hedonizm** [gerçek hazcılık]) önerme eğilimi göstermektedir. Kısmen, olası tüm yararları belirlemenin zorluğu yüzünden bazı araştırmacılar, gerçek hedonizmin gösterilemeyeceğini savunmaktadır (Cialdini 1991; Krebs 1991). Göreceğimiz üzere; yaklaşımların çoğu, önerilen mekanizmalar önemli ölçüde farklılık gösterse de yardım etme davranışını açıklamak için etik hedonizmin bir biçimine başvurmaktadır.

etik hedonizm ('egoizm' de denmektedir) insanların özgecilik gibi ahlaki davranışlarda bulunmalarını kişisel çıkar sağlamasına bağlayan ilke

gerçek hedonizm insanların herhangi bir kişisel çıkar gözetmeksizin insanlara yardım edeceği ilkesi

Biyolojik yaklaşım

Biyolojik yaklaşıma göre, özgeci davranışın kökleri evrimsel tarihimize dayanmaktadır. Genel olarak, evrim kuramcıları, özgecilik göstermenin doğal seçilim açısından bir avantaj sağladığını savunmaktadır. Örneğin, Melvin Konner (1982), özgecilik gibi olumlu sosyal davranışların yal-

hısım özgeciliği kişinin, genlerini aktarmasını teşvik ettiği için yakın akrabalarına yardım ettiğini belirten kavram

karşılıklı özgecilik kişinin, gelecekte yabancılardan bekledikleri faydanın, yardım etmenin kısa vadeli bedelini aşması durumunda yardım ettiğini belirten kavram

nızca üreme başarısını artırmak ve kişinin genlerini aktarmasını teşvik etmek için ortaya çıktığını (**hısım özgeciliği** denir) ileri sürmüştür. Dolayısıyla, bir ebeveyn çocuğunu kurtarmak için kendi hayatını feda edebilir çünkü çocuk genlerinin yarısını taşımaktadır ve onları üreyerek koruyabilir. Benzer nedenlerden ötürü, bir kişinin kuzen gibi daha uzak bir akrabaya yardım etme olasılığı daha düşük ve genetik benzerliği bilinmeyen tamamen yabancı birisine yardım etmesiyse çok uzak bir ihtimal olabilir. Bu fikir, varsayımsal (hipotetik) ölüm-kalım kararlarıyla karşı karşıya kalan bireylerin yer aldığı çalışmalarla desteklenmiştir (Burnstein *ve ark.* 1994). Genel olarak; bireyler, genlerini korumaya en çok katkıda bulunacak olanları tercih etmişlerdir; örneğin, uzak akrabalar yerine yakın akraba ve yaşlılar yerine gençler (üremeleri muhtemel) gibi.

Özgeciliği üreme başarısı açısından açıklamanın bir güçlüğü, genetik olarak ilişkili olmayan kişilere yardım etmeye açıklama getirememesidir. Örneğin, sıkıntı içinde olan tamamen yabancı birisine neden yardım edersiniz? Bu gibi durumlarla başa çıkabilmek için evrimsel psikologlar, **karşılıklı özgecilik** kavramını geliştirmişlerdir. Karşılıklı özgecilik, temelde; beklenen uzun vadeli fayda anındaki bedeli aştığı sürece, ihtiyaç duyduğumuz zaman bize yardım edeceği beklentisiyle başkalarına yardımcı olacağımızı ifade eder (Trivers 1971). Dolayısıyla, metrodaki bir grup insan yabancı birisine yapılan bir saldırıya tepki verebilir çünkü her birinin riski oldukça küçüktür ancak onlardan birinin saldırıya uğraması durumunda diğerlerinin yardımcı olacağına dair gelecekteki faydası büyük olacaktır. Alternatif olarak, kin özgeciliğinin bir başka biçiminde, Elliott Sober (2002) yabancılara yardım etmenin merhamete dayandığını öne sürmüştür. Bu modelde, kişinin akrabalarına merhametli olmasının sağkalım avantajları vardır ve bu, merhameti başkalarına da göstermeyle ilişkilidir. Yani, kişi bir akrabasına ne kadar merhamet duyuyorsa, kişinin yabancıların yaşadığı güçlüğe (ve dolayısıyla yardım etmeye) hassaslık gösterme ihtimali o kadar yüksek olacaktır. Tom Walker (2008) tarafından önerilen bir başka modelse, özgeci davranışın kökeninde *cinsel seçilim*in olabileceğini belirtmektedir: Eğer bir erkek, başkalarına, hatta genetik olarak bağlantılı olmadığı kişilere bile yardım ediyorsa; bu, kaynaklarının olduğunu ve biyolojik olarak uyum sağladığını göstermekle beraber, onu bir eş olarak daha cazip hâle getirir. Ancak erkeklerin, saldırgan davranışa karşı koymalarının onları zayıf ve kadınsı gösterebileceğinden korktukları için genellikle şiddet içeren bir duruma müdahale etmekten kaçındıklarını rapor ettiklerine dair araştırma bulgusu (Carlson 2008), bununla uyumsuzdur.

Rekabetçi özgecilik de dâhil olmak üzere, başka evrimsel modeller de öne sürülmüştür (McAndrew 2002). Hay (2009), özgeciliğin evrimin doğrudan sonucu olmadığını ancak sosyalliğin genetik eğiliminin doğal bir gelişmesi olduğunu ileri sürerek farklı bir yaklaşım benimsemiştir. Çeşitli ayrıntılarda farklılık gösterse de evrim ilkelerine dayanan çeşitli modellerin hepsi değerlendirme açısından benzer güçlükler oluşturmaktadır. Örneğin; cinsel seçilim özgeciliği, hısım özgeciliği ve karşılıklı özgecilik -hepsi, varsayılan faydayı üreme başarısı ve sağkalım avantajı açısından tanımlamasıyla, *etik hedonizm*in biçimlerini yansıtmaktadır. Bu kavramlar arasında belki de en ilginç hısım özgeciliğidir; hem seçimlere dair tahminleri genetik bağlantıya atıfta bulunmadan açıklamak zor gözüktüğünden, hem de bu tahminler için mevcut görgül destek yüzünden. Buna karşılık; karşılıklı özgecilik, en azından kutsal kitaba ilişkin 'altın kural'a kadar geriye giden bir sosyal tarihi olan karşılıklılık ilkesinin yeniden ifade edilmesi olarak yorumlanabilir. Örtük bedel ve faydaları ölçmek şöyle dursun tanımlamak neredeyse imkânsız olduğundan, karşılıklı özgeciliği test etmek çok zor görünmektedir. Cinsel seçilim özgeciliği (daha cazip bir eş olma arayışı) post hoc bir açıklama gibi görünmektedir: Örneğin; özgeci olmayan davranışlar, kaynakların ayrım gözetmeksizin harcanmayacağının belirtisi olabileceğinden, potansiyel bir partner tarafından daha olumlu değerlendirilebilir iddiası öne sürülebilir. Nitekim birçok farklı model öne sürülmüştür ancak şu anda hiçbirinin çok bir deneysel desteği bulunmamaktadır (Caporael ve Baron 1997; Simon 1990). Dolaylı bir delil, başkalarına sosyal destek sağlayan yaşlı yetişkinlerin, yardım ettikleri kişilerden daha uzun yaşadıklarını gösteren bir çalışmadan gelmektedir - yani, karşılıklı özgecilik bir sağlık yararı sunuyor olabilir (Brown *ve ark.* 2003). Diğer çalışmalar, benzer sağlık yararları (örneğin, Li 2007) bulmuştur ancak verilerin korelasyonel niteliği, stresin azalması gibi diğer açıklamaların hariç bırakılmasını zorlaştırmaktadır. Günümüzde, evrimsel psikoloji tarafından önerilen açıklamalar belirsiz sayılmalıdır ancak daha ayrıntılı incelemeler gerekmektedir.

Davranışçı yaklaşım

Davranışçılara göre; olumlu sosyal davranışlar, saldırgan davranışlar gibi, pekiştirme yoluyla edinilir. Örneğin; ebeveynler ve diğerleri bir çocuğa başkalarıyla paylaşmayı ya da başkalarına yardım etmeyi pekiştirirse, çocuk bu tür davranışları öğrenecektir. Biyolojik yaklaşımda olduğu gibi, özgeciliğe dair davranışçı bakış açısı, etik hedonizm varsayımına dayanmaktadır. Bununla birlikte; altta yatan fayda, sağkalım avantajı olarak değil, pekiştirme yönünden

ele alınmaktadır -bu kavrama **araçsal özgecilik** denmektedir. Bu bağlamda, toplumun önemli özgecilik eylemleri (boğulan bir insanı kurtarmak gibi) için sağladığı tanıtımlar ve diğer ödüller toplumsal pekiştireçler olarak görülebilir. (Diğer insanların benzer biçimde davranmalarını teşvik etmek için ayırt edici uyaran işlevi gördükleri de iddia edilebilir.). Özgecilik, özünde, tıpkı saldırganlığın olabileceği gibi araçsal görülmektedir; bir birey, algılanan pekiştireç nedeniyle eylemi yapar. Stocks *ve ark.* (2009) yardım etme davranışının, acı çeken birini görme tatsızlığından kaçma isteğiyle de motive olabileceğini belirtmiştir; bu, ödüller yerine olumsuz pekiştirmeyle desteklenen araçsal özgeciliği temsil etmektedir.

araçsal özgecilik pekiştireçlerin oluşmasıyla sürdürülen yardım etme davranışı

Çocukların çeşitli olumlu sosyal davranış biçimleri için pekiştirildiği muhtemel olsa da araçsal özgeciliği doğrudan destekleyen kanıtların çok az olduğu kabul edilmelidir (Maccoby, 1992). Bununla birlikte, McAndrew'un *rekabetçi özgeciliği* desteklemek için atıfta bulunduğu antropolojik kanıt, araçsal özgeciliğin davranışçı modelini de destekleyebilir (McAndrew 2002). Yani, birisi algılanan uzun vadeli faydaya dayanarak aleni sosyal fedakarlıklar yaparsa, rekabetçi gerekçeleri araçsal gerekçelerden ayırt etmek zor olur. Rachlin ve Locey (2011), pekiştirme ve özgeci davranış arasında net bir bağ bulunmadığına değinmeye çalışmıştır. İnsanlar için pekiştirmenin her zaman anında olmadığına ve insanların geçmişte pekiştirilen davranış kalıplarını öğrendiğine dikkat çekerek bilişsel bir unsur eklemişlerdir. Böylelikle insanlar, pekiştirmenin nihayetinde yakında geleceği beklentisiyle özgeci bir davranış sergileyebilir. Bu doğru olsa bile, sav yukarıda belirtilen doğrudan kanıt olmaması durumundan muzdariptir.

Araçsal özgecilik kavramı da evrimsel modeller gibi oldukça belirsiz görünmektedir. Örneğin, bireylerin bir başkasına yardım etmek için kendi hayatlarını tehlikeye atabileceği durumlar vardır. Bu gibi durumlarda, kişinin hayatını kaybetmesine değer pekiştireç ne olabilir? Ya da bu tür davranışları anlamlandırmak için kişinin riskten habersiz olduğunu mu varsaymalıyız? Kahramanca hareketler olağandışı ve kolayca açıklanamıyor da olabilir. Ancak şu anda, özgeciliğe dair davranışçı görüş, ciddi şekilde ele almak için fazlasıyla desteklenmiyor gibi görünmektedir.

Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, davranışçılar gibi; olumlu sosyal davranışları, saldırganlık gibi antisosyal davranışların öğrenilmesinde yer alan aynı süreçlerle öğreniliyor olarak değerlendirmektedir. Yani, her iki davranış türü de *taklit* yoluyla öğrenilir ve sosyal etkileşimlere ilişkin oluşturduğumuz şemalardan etkilenir. Dolayısıyla; özgeci davranış, başkalarının ne yaptığına dair gözlemlerimizden ve günlük hayatta maruz kaldığımız fikirlerden etkilenebilir (*hazırlama* etkileri yoluyla).

Bazı bilişsel araştırmacılar, bu fikirleri, özgeci davranışı geliştirmeye çalıştırmak için deneyler yaparak test etmiştir. Sprafkin ve arkadaşları, birinci sınıf çocuklarını üç televizyon programından birine maruz bırakarak olumlu medya örneklerinin etkisine bakmıştır: Bir program, kişisel bedele rağmen başkalarına yardım etme üzerine bir mesaj iletiyordu; diğer ikisiyse böyle bir mesajın olmadığı kontrol koşullarını temsil ediyordu (Sprafkin *ve ark.* 1975). Sonuç olarak; yardım mesajına maruz kalan çocukların %90'ından fazlası, kişisel kazanç şansı tanınmasına rağmen bir köpeğe yardım etmeyi seçmiştir; iki kontrol grubunda da %50'nin üstünde benzer şekilde müdahale edilmemiştir. Bu sonucu açıklamanın yollarından bir tanesi taklittir çünkü yardım mesajı da bir hayvanın kurtarılmasıyla ilgiliydi. Ancak Berkowitz medyaya maruz kalmayı içeren bu ve benzeri çalışmaların *hazırlama* ile daha iyi açıklanabileceğini -yani, yardım etme kavramlarına maruz kalmanın kişide ilişkili şemaları etkinleştirmeye yaradığını öne sürmüştür (Berkowitz 1984). Öyleyse; bu olumlu sosyal şemaların etkinleştirilmesi, orijinal örneğe benzemese de acil bir durum ortaya çıktığında kişinin müdahale etme olasılığını arttırmaktadır. Örneğin; radyoda küçük bir çocuğun harçlığını bir yardım derneğine verdiğini duyarsanız, arabayla işe giderken yolda kalmış bir sürücüye yardım etme olasılığınız daha yüksek olabilir. Hazırlama, bir başkasına yardım etmiş olmanın daha fazla yardım etme davranışına yol açtığı olgusuna da katkıda bulunabilir: Yardımcı olduklarına inandıklarında ("şükran" olarak adlandırılmaktadır), kişilerin daha sonra bir yabancı tarafından talep edildiğinde yardım etme olasılıkları daha yüksek olmuştur (Bartlett ve DeSteno 2006).

Dolayısıyla, hem hazırlama hem de sosyal öğrenme, bireyleri olumlu sosyal kavramlar örneklerine maruz bırakarak olumlu sosyal davranışı geliştirmenin mümkün olduğu sonucuna varmakla tutarlıdır. Bununla birlikte, önemli şekillerde farklılıklar göstermektedirler. Bir fark, hazırlamanın genellikle görece geçici (saatlerce ya da günlerce süren) görülmesidir (Berkowitz 1984). Buna karşın, sosyal öğrenme etkileri genellikle aylar ya da yıllar sonra tespit edilebilir (örneğin, Eron 1982). Neredeyse hiç kesin olmamakla birlikte, bu deneyler en azından bilişsel ilkeleri uygulayarak özgeci davranışı arttırmanın mümkün olduğunu göstermektedir.

Nasıl oluşurlarsa oluşsunlar, olumlu sosyal bilişsel şemaların gelişimi davranış üzerinde kalıcı etkiler meydana getiriyor gibi görünmektedir. Örneğin; okul çocuklarının yer aldığı boylamasına bir çalışma, üçüncü sınıftaki olumlu sosyal davranış derecelendirmelerinin beş yıl sonraki olumlu sosyal davranışın kuvvetli bir yordayıcısı olduğunu

bulmuştur (Caprara *ve ark.* 2000). Muhtemelen, bu etkiler; özgeci davranışta bulunmanın hem ergenlerde hem de yetişkinlerde yüksek seviyelerde ahlaki muhakeme ile ilişkili olduğu gösterildiği için (Comunian ve Gielen 1995), ahlaki yargılarda bulunmaya yönelik şemalarla ilişkilidir.

Olumlu sosyal davranışa dair bilişsel görüşün temel bir kısıtlılığı, ne araştırmanın ne de kuramın insanların *neden* yardım ettiğini gerçekten açıklayamamasıdır. Yani, insanlar fayda görecekleri için mi (etik hedonizm), yoksa yalnızca iyilik yapma isteği duydukları için mi (gerçek özgecilik) yardım eder? Kuram, motivasyon konusunu ele almadığından, hangi varsayımın uyması gerektiğine karar vermek imkânsız gibi görünüyor. Stocks *ve ark.* (2009), empatinin sıkıntıda olan birisine yardım etmeyi motive edebileceğine dair kanıtlar bulmuştur ancak bu, kısmen, insanların başkalarının sıkıntısına karşı duydukları empatinin uyandırdığı üzüntüden psikolojik olarak kaçmak istemelerindendir (araçsal özgeciliğin biçimi). Empati, gerçek özgeciliği yansıtıyor olabilir ancak psikolojik üzüntüden kurtulmak bir faydayı ve dolayısıyla etik hedonizmi açık bir şekilde yansıttığından, bu araştırma insanların neden yardım ettiğine ilişkin temel soruyu çözememektedir. Bir bakıma, elimizde işe yarayan (en azından birçok durumda) bir model var ancak nedenini bilmiyoruz! Umarız ki, gelecek çalışmalar bilişsel yaklaşımın bu yönünü netleştirebilir.

Psikodinamik yaklaşım

Freud, bilişsel yaklaşımın aksine, olumlu sosyal davranışı motivasyonel süreçlerle yakından bağlantılı görmüştür. Özgecilik, temelde, kişinin kendi saldırgan doğasının farkındalığını engellemek için iyilikte bulunduğu bir savunma mekanizmasından kaynaklanmaktadır. Gelişimsel terimlerle açıklanacak olursa, mütemadiyen özgeci eylemlerde bulundan kişiler, dürtülerin aleni ifadesinin bastırıldığı gizli bir aşamada saplanmıştır. Örneğin, fakirleri ücret almadan muayene eden bir doktor başkalarına yardım etmekle büyük hayır işliyor alabilir ancak Freud, temel motivasyonun, id'in dürtü enerjisinin yeniden yönlendirilmesine dayandığını söylerdi. Ona göre, bu tür davranışların toplumsal değeri vardır ancak bunların meydana gelmesi, egonun id ile süperegonun rekabet eden taleplerini nasıl idare ettiğiyle ilgili olarak psikenin dinamiklerine bağlıdır. Bu anlamda; Freud'un kuramı, ego'nun kaygıyı en aza indirme ve dış gerçeklikle baş etme becerisi açısından tanımlanan faydalarla açık bir şekilde etik hedonizme dayanmaktadır.

Freud'un kuramının pek çok yönü gibi, özgecilik davranışına ilişkin açıklamaları da kolayca test edilebilir değildir. Modern bir psikanalist olan Daniel Kriegman, Freud'un fikirlerini incelemiş ve özgeciliğin Freud'un orijinal kuramına kıyasla diğer psikanalitik modellerle daha iyi açıklandığını öne sürmüştür (Kriegman 1990). Ne yazık ki; Kriegman, savını desteklemek için doğrudan kanıt sunmamıştır; bunun yerine, evrimsel psikoloji çalışmalarıyla benzeşimler kurmuştur. İlginç olarak; Shapiro ve Gabbard, özgeciliğin bir savunma mekanizmasından kaynaklandığına dair Freudyen fikre meydan okumuş -ve savlarını desteklemek için evrim kuramını kullanmıştır (Shapiro ve Gabbard 1994). Dolayısıyla, Freud'un özgecilik görüşüne ilişkin ikna edici bir destek bulunmadığı söylenebilir.

Freud'un kuramının, otumuş bir süperego sağlamak dışında toplumun özgecilik davranışını nasıl teşvik edeceği hakkında çok az şey söylediğini belirtmek gerekir. Kuramın saldırganlığı azaltmak için net bir mekanizma (katarsis) öne sürdüğü göz önünde bulundurulduğunda, bu biraz şaşırtıcıdır. Belirli bir mekanizmanın bulunmaması, saldırganlığın aksine özgeciliğin doğuştan gelen bir dürtü olarak görülmediği gerçeğini yansıtıyor olabilir. Sonuç olarak, özgeci davranışları teşvik edici yöntemler (savunma mekanizmalarının kullanımı gibi) doğrudan desteklenememektedir. Dolayısıyla; Freud'un kuramı, özgeci davranışı anlama ve teşvik açısından; test etmek ya da kullanmak için çok belirsiz görünmektedir.

Hümanist yaklaşım

Daha önce de tartışıldığı üzere, hümanistler olumlu sosyal davranış da dâhil olmak üzere insan davranışına dair olumlu bir görüşe sahiptir. Rogers'a göre, özgeci davranışın motivasyonu kendini gerçekleştirme eğiliminden gelmektedir ve bu nedenle temel bir insan kapasitesidir. Başkalarına yardım etmek, kısmen, *empati*yle beslenen bir karşılıklılık biçimi olarak görülebilir; başkalarının olumlu kabule ihtiyacını fark ettiğimiz gibi başkalarının da sıkıntısını fark edebiliriz. Dolayısıyla; Rogers, sıkıntıda olan birine, yardım etmenin bize doğrudan bir faydası olduğundan değil, sıkıntısını fark ettiğimiz için yardım ettiğimizi söylerdi. Aslında, özgeci davranış, etik hedonizmden ziyade gerçek özgecilik olarak görülebilir.

Empatinin özgeci davranışı desteklediği fikri, Daniel Batson tarafından yapılan birçok deneyde incelenmiştir (Batson 1991, 1998). Batson, empatiyi teşvik eden koşullar altında bireylerin, kendilerinin acı çekebileceği anlamına gelse bile, acı çeken birine yardım etmeyi seçeceğini bulmuştur. Örneğin, Milgram'ın itaat durumunun değişik bir şeklinde (Bölüm 1'e bakınız), katılımcılar başka bir kişinin elektrik şokuna maruz kalmasını izlemiştir; bireyler, seçenek sunulduğunda genellikle kişinin yerine geçmeyi kabul etmiştir. Bazı çalışmalarda, bireyler, yardım etmeden uzaklaşmak nakit para hediyesi sağlasa bile yardım etmeyi seçmiştir! Dolayısıyla, Batson'un çalışması, empatinin öz-

geci davranış kaynağı olabileceğini doğruluyor gibi görünmektedir. Ayrıca, eleştirmenlerin iddialarının tersine (daha önceki tartışmalara bakınız), Batson *gerçek özgecilik* (empatiye dayalı) ile *etik hedonizm* (kişisel çıkara dayalı) arasında ayrım yapmanın mümkün olduğunu öne sürmüştür (Batson *ve ark.* 1999). Her iki özgecilik türünü (farklı koşullarda) test eden bir deneyde, Batson; her iki ilkenin de aleni olmayan eylemleri motive ederken, eylemler umumi olduğunda etik hedonizmin azaldığını ama empatinin azalmadığını bulmuştur. Dolayısıyla, tamamıyla kesin olmamakla birlikte, empatinin özgeciliği motive edebileceğine ve davranış üzerindeki etkisi bakımından etik hedonizmden farklı olduğuna işaret etmektedir. (Empati ve olumlu sosyal davranış arasındaki ilişkinin derlemesi için Eisenberg 2005'e de bakınız.)

Maslow, davranışın motivasyonunu *ihtiyaçlar hiyerarşisi* açısından ele almıştır. Hiyerarşinin en tepesinde, eksiklik temelli bir ihtiyaçtan ziyade büyüme ihtiyacı olan kendini gerçekleştirme bulunmaktadır. Dolayısıyla, özgeci davranışın etik hedonizmden ziyade gerçek özgeciliğe dayandığını söylemesi muhtemeldir. Aslında, daha temel bir ihtiyacı görmezden gelme anlamına gelse dahi, insanların daha yüksek bir ihtiyacı temel alarak tepki verebileceğini belirtmiştir. Örneğin; birisi, arkadaşına ya da sevdiği bir kişiye (sevgi ve ait olma ihtiyaçları), hatta bir yabancıya (kendini gerçekleştirme) yardım etmek için kendi hayatlarını tehlikeye atabilir (güvenlik ihtiyaçlarını tehlikeye sokan). Sıkıntıdaki bir yabancı durumunda, kendini gerçekleştirme, yardım etmenin yalnızca (bir insan olarak) yapılması uygun olan davranış olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde, Maslow'un kuramı, istikrarlı şekilde özgecilik eylemlerinde bulunma olasılığı en yüksek olan insanların (örneğin, Rahibe Teresa) kendini gerçekleştiren bireyler olduğunu önermektedir. İlginçtir ki; Maslow, hayatının sonraki yıllarında kendini gerçekleştirme düzeyinin ötesinde, 'ben' ile 'onlar' arasındaki ikiliğin aşılabileceği bir düzey olabileceğini öne sürmüştür. Bu düzeye ulaşan kişi, kendini sırf kendileri ve kendini gerçekleştirmesine kıyasla toplumun tamamıyla daha fazla tanımlıyor diye olumlu sosyal ya da yalnızca kendini düşünmeyen davranışlar sergileyebilir (Greene ve Burke 2007; Maslow 1971).

Maslow'un kendini gerçekleştirme ihtiyacının motive ettiği özgecilik tanımlamasını destekleyen kanıtlara bakıldığında, öz-aşkın değerler ve olumlu sosyal davranış arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyan çok sayıda hem anekdotsal örnekler, hem de korelasyonel çalışmalar olduğu görülmektedir (örneğin, Caprara ve Steca 2007). Bununla birlikte, özgeci davranışın bu yorumunu destekleyen çok az deneysel kanıt bulunmaktadır. Bu, kısmen, hümanistlerin deneysel kontrol yerine öznel deneyime yaptıkları vurguyu yansıtmaktadır. Ancak Batson'un çalışmalarının gösterdiği üzere, kuramlarla ilişkilendirilebilecek deneyler geliştirmek imkânsız değildir.

Rogers ve Maslow'un, özgeci davranışların teşvik edilmesiyle ilgili olarak benzer görüşler sunduğu söylenebilir. Sağlıklı büyüme (Rogers) ve yetersizlik gereksinimlerinin karşılanması (Maslow) için koşulları sağlayarak toplum, her bakımdan -sıkıntıdaki insanlara yardım etmek dâhil- potansiyellerine ulaşacak bireylerin gelişimini teşvik edebilir. Kısacası, başkalarına yardım eden bireylerden oluşan bir toplum yaratmak istiyorsak, herkese yardım eden bir toplum yaratmamız gerekmektedir. Açıkçası, bu kavramın yakın gelecekte test edilmesi mümkün gözükmemektedir (ama bunun olmasını dileyebiliriz).

Özet

Gördüğümüz üzere, beş yaklaşımın her biri özgecilik konusuna farklı bir yorum getirmektedir. Bu bağlamda, biyolojik ve psikodinamik yaklaşımlar saldırganlığın kökenine (doğuştan) dair görüşlerinde benzer görünmektedir ve aynı zamanda özgeciliğin dayanağı bakımından (yani, etik hedonizm) aynı fikirdedirler. Bununla birlikte, özgeciliğe dair evrimsel modeller günümüzde büyük ilgi görmektedir; psikodinamik kuramınsa pratik uygunluğunun çok az olduğu söylenebilir. Davranışçılar olumlu sosyal davranışı esas olarak, bilişsel modellerle tutarlı şekilde, araçsal faydalar bakımından açıklamaktadır. Genel olarak, bilişsel modellerin en iyi görgül desteğe sahip olduğu söylenebilir fakat özgeci davranışı neyin motive ettiğini açıklamak dâhil, hâlâ büyük boşluklar bulunmaktadır. Hümanistik yaklaşım, hâlâ tartışmalı bir kavram olan gerçek özgeciliğe açıkça dayanıyor gibi görünen tek yaklaşımdır. Özgecilik üzerine araştırmalar devam ettikçe, bu sorunun nasıl çözüldüğünü ve empatinin bilişsel bir modelin motivasyonel temelini sağlamak için uygulanıp uygulanmayacağını görmek ilginç olacaktır.

Günümüzde, olumlu sosyal davranışın kökenleri hakkında birçok çözümlenmemiş soru bulunmaktadır. Bu göz önüne alındığında, potansiyel sosyal değerine rağmen olumlu sosyal davranışın teşvik edilebileceği yollar hakkında nispeten az şey bilmemiz şaşırtıcı değildir. Zorlukları anlamak için, özgeciliğin bir türü olarak seyirci müdahalesi konusuna gelelim.

Özgecilik ve seyirci davranışı

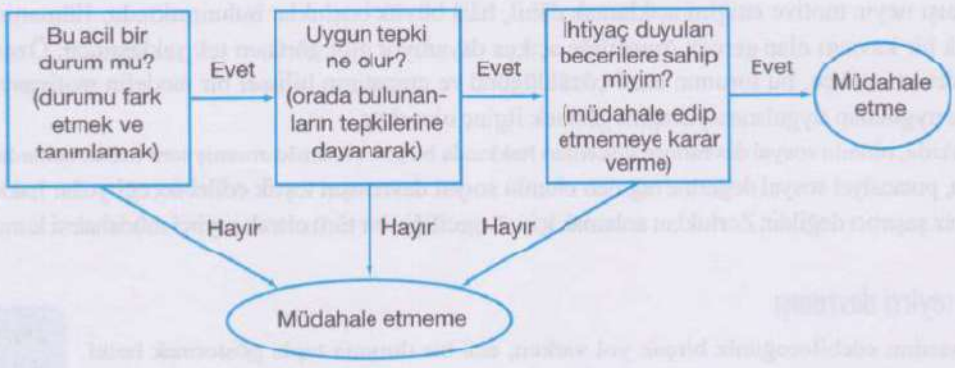
Başkalarına yardım edebileceğimiz birçok yol varken, acil bir duruma tepki göstermek belki de en önemlisidir. Dolayısıyla, **seyirci müdahalesi** özgeci davranışın kesinlikle bir biçimidir. Benzer şekilde, birisinin sıkıntı içinde olup da seyircilerin tepki göstermediği durumlarla

seyirci müdahalesi
acil bir durumda yabancılara yardım etme eylemi

-seyirci duyumsamazlığı (apatisi) olgusuyla- karşılaşmak sürpriz olabilir. Bu nedenle, acil durumlarda seyircilerin tepkilerini incelemek, özgeciliği etkileyen faktörlere pratik bir örnek sağlamaktadır.

Göz önüne alınması gereken bir unsur, insanların müdahale ettikleri ya da etmedikleri koşulların türüdür. Latané ve Darley'nin (1969) belirttiği üzere, acil durumların çoğu karmaşık bir durumu temsil etmektedir ve müdahalenin gerçekleşmesi için birkaç adım gereklidir (Şekil 8.3'e bakınız). Birincisi, kişi acil bir durum olduğunu fark etmelidir, nitekim bazı durumlar belirsiz olabilir. Örneğin; insülin şoku geçiren bir şeker hastası sarhoş görünebilir. Benzer biçimde, Burn (2009), bir parti ortamında, seyircilerin bir kadının cinsel saldırıya uğradığının farkına varması zor olabilir. Algının aktif bir yorumlama olduğu göz önüne alındığında (Bölüm 1'e bakınız), insanların durumu yanlış yorumlaması ya da tamamen acil bir durum olduğunu fark etmemesi olasıdır. İkincisi, kişi hangi tepkinin uygun olduğunu değerlendirmelidir. Acil durumların hem öngörülemez hem de nadir olduğu göz önünde bulundurulduğunda; birçok insan, birinin yardıma ihtiyaç duyduğu bir durumla karşı karşıya kaldığında ne yapacağından emin değildir. Bu nedenle, kişiler nasıl tepki vereceklerini belirlemek için genellikle başkalarının davranışlarını dikkate alacaklardır. Dolayısıyla, bu aşama sosyal dinamiklerin genel anlamda önemli olduğu aşamadır. Üçüncüsü, kişi müdahale edebilmesi için uygun becerilere sahip olup olmadığına karar vermelidir. Örneğin; eğer acil durum bir kalp kriziyse, kişi kalp masajı (kardiyopulmoner resüsitasyon) yapıp yapamayacağını düşünmelidir. Harekete geçememenin olası nedenleri; kişinin kendi güvenliği için endişe etmesi, belirli becerilerin eksikliği ve hatta yasal engeller dâhil olmak üzere, çoktur. Örneğin; bazı ülkelerde, izleyiciler yasal olarak acil bir duruma müdahale etmek zorunda değildir ama müdahale ederlerse sonuçlardan sorumlu tutulabilirler. Böyle durumlarda, bu yasal duruş, olaya dâhil olmak için caydırıcılık görevi görebilir. (Bazı yerler, müdahaleyi teşvik etmek adına, yardım edenleri yükümlülükten korumak için sözde 'merhametli insan' [*good Samaritan*] yasaları çıkarmıştır.) Dolayısıyla, genellikle hemen tepki gerektiren bir durumda, müdahale kararı bir dizi değerlendirmeleri gerektirmektedir.

Bu karmaşıklık göz önünde bulundurulduğunda, müdahale edilememesi, yardımseverlikle alakası olmayan süreçleri yansıtıyor olabilir. (Bundan dolayı, bazıları 'seyirci müdahale etmemesi' terimini seyirci duyumsamazlığına tercih etmektedir.) Latané ve Darley araştırmalarında, sürecin ikinci aşamasına, insanların ne yapacaklarına nasıl karar verdiklerine odaklanmıştır. Bireyler, nasıl davranılması gerektiği konusunda ipucu için -bir *sosyal etki* biçimi olarak- genellikle başkalarına bel bağlar. Bu yüzden, başkaları varsa ve hiçbir şey yapmıyorlarsa, kişi müdahale etmek için herhangi bir neden bulunmadığı sonucuna varabilir. (Latané ve Darley, deneycinin iş birlikçisi kasıtlı olarak eylemsiz (pasif) kaldığında az sayıda kişinin acil duruma tepki gösterdiğini bulmuştur.) Hiç kimse yoksa bile, önceden öğrenilmiş sosyal şemaların hatırlanması bakımından sosyal etki bir rol oynayabilir. Örneğin, bir genç "Bu durumda babam ne yapardı?" diye düşünebilir. Dolayısıyla, sosyal etki; özgecilik ya da onun tersi olan seyirci duyumsamazlığının belirlenmesinde önemli bir etkendir. Mark Levine'nin (1999) belirttiği gibi, bireylerin durum hakkında bulundukları varsayımlar, yardım etmenin önemli bir belirleyicisidir -örneğin, bir erkeğin bir kadına saldırdığını gördüklerinde, erkek ve kadının birbirini tanıdıklarını düşünüyorlarsa bireylerin müdahale etme ihtimalleri çok daha azdır (Carlson 2008'e de bakınız). Benzer şekilde; izleyiciler, saldırganı ya da mağduru tanıyorlarsa müdahale etme olasılıkları daha yüksektir (Burn 2009). Nitekim izleyiciler durumdaki kişileri bildiklerinde daha fazla bilgiye sahip olmaktadırlar ve durum hakkında daha az varsayımlar yapmaktadırlar.



Şekil 8.3 Acil Duruma Tepki Göstermeyi Belirleme Metinde tartışıldığı üzere, acil bir duruma tepki gösterme bir dizi kararlar gerektirir ve herhangi bir basamakta verilen olumsuz yanıt harekete geçmeyi engelleyecektir.

Latané ve Darley ayrıca **sorumluluğun dağılmasının** tepki göstermeyi etkileyebilecek ikinci bir faktör olduğunu tespit etmiştir. Başkalarının bulunduğu herhangi bir durumda (yalnızca acil durumlar değil), bireyler genellikle neler olduğu konusunda daha az kişisel sorumluluk hisseder. Acil bir durumda bu, daha az mesuliyet alma algısına yol açabilir. Örneğin; görüşmelerde, Kitty Genovese öldürülürken, insanların zaten *birisinin* polis çağırmış olduğunu varsaydıkları ve bu yüzden hiç kimsenin polisi aramadığı ortaya çıkmıştır.

sorumluluğun dağılması
başka insanların dâhil olduğu bir durumda kişinin sorumluluk hissinin azalması

Her iki faktör de seyirci müdahalesi olasılığıyla alakalı görünse de (Christy ve Voigt 1994), seyirci duyumsamazlığına ilişkin erken çalışmaların çoğu, grup büyüklüğünün etkilerine bakarak sorumluluk dağılımına odaklanmıştır (Latané ve Nida, 1981). Bunun bir nedeni; deneyler yaparken grup büyüklüğünü kontrol etmenin, sosyal etkinin altında yatan bilişsel şemaları kontrol etmekten daha kolay olması olabilir. İronik bir şekilde; gerçek hayatta seyirci müdahalesi olasılığı arttırılmak isteniyorsa, gerçek acil durumlarda grup büyüklüğü önceden tahmin edilemeyeceğinden sosyal etki, sorumluluk dağılımına kıyasla konuyla daha çok alakalı olabilir. Her hâlükârda, bu iki olası faktörün karıştırılmasını önlemek için, özgeciliğin teşvik edilmesine yönelik araştırmaların büyük bir kısmı tek kişinin dâhil olduğu durumları kullanmıştır.

Bu düşüncelerle tutarlı olarak, çoğu araştırmacı sosyal etkiyi değişimleyerek müdahaleyi arttırmaya çalışmıştır. Bir araştırmada, Latané ve Darley'nin "sıkıntıdaki kadın" senaryosunun değişik bir versiyonu kullanılmıştır. Farklı olarak, bu versiyonda, iş birlikçi yandaki odada düşen bir kadın sesine tepki vermiştir (Staub, Goleman 1993'te rapor edilmiştir). İş birlikçinin 'Bunun muhtemelen bizimle hiçbir ilgisi yok' dediği koşulda, katılımcıların %25'inden azı yardım sunmak için müdahale etmiştir. İş birlikçinin 'Bu kulağa oldukça kötü geliyor -ben gidip deneyciyi çağıracağım ve sen de belki yan odada ne olduğunu kontrol etmeye gitmelisin' deyip odadan ayrıldığı diğer koşulda, katılımcıların %100'ü yardım etmeye yeltenmiştir. İş birlikçinin yorumları, durum için uygun davranışının ne olduğunun tanımlanmasına hizmet etmiştir. Bir diğer çalışmada, başka birisinin yüz ifadesini korku olarak yorumlayan kişilerin yardım sağlama olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Marsh ve Ambady 2007). Dolayısıyla, özgeciliği arttırmanın bir yolu, müdahaleyi teşvik eden durumsal yorumlamalar yaratmaktır.

Diğer araştırmalar, müdahaleyi teşvik edebilecek ek faktörleri ortaya koymuştur. Daha önce de belirtildiği üzere, hem olumlu modellere maruz kalma hem de olumlu sosyal fikirleri hazırlama yardım etme olasılığını arttırabilir. Bu görüşle tutarlı olarak, bir çalışmada öğrencilere seyirci duyumsamazlığı ve özgecilik üzerine yapılan araştırmaları anlatmanın etkilerine bakılmıştır. Sınıfta aynı bilgiler verilmeyen öğrencilere kıyasla, araştırmaların anlatıldığı öğrenciler iki hafta sonra belirgin bir acil durumla karşılaştıklarında daha çok yardım etme eğilimi göstermiştir (Beaman *ve ark.* 1978). İnsanların olumlu sosyal davranışta bulunmaları için hazırlanabileceği görüşü, aynı zamanda 'davranışsal dürtme' kavramı için de esastır -örneğin; insanlara yalnızca enerji tüketimlerinin yaşadıkları topluluktaki norma kıyasına dair farkındalık kazandırma, insanların kullanımlarını azaltmalarına neden olmuştur (Thaler ve Sunstein 2008).

Müdahale, sıkıntıda olan kişi izleyiciye benziyorsa daha olasıdır (Graf ve Riddle 1972). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, araştırmacılar, İngiliz öğrencileri Avrupalı kimliklerinin (İngiliz kimliklerinden ziyade) oldukça farkında olmalarını sağlamıştır. Sonrasındaysa öğrencilerin Avrupa topraklarında meydana gelen kurmaca bir afette, Güney Amerika'da meydana geldiği söylenen kurmaca afete kıyasla, yardım etme olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Levine ve Thompson 2004). Bu benzerlik etkisinin kesin mekanizması belirsizdir; hısım özgeciliğinin bir biçimini yansıtıyor olabilir ya da algılanan benzerliğin empati duygularını arttırdığını gösteriyor olabilir. Üçüncü bir ihtimal, benzerlik etkilerinin kültürel olmasıdır çünkü Çinli bireylerle yapılan bir araştırmada, iç grup ve dış grup üyelerine yönelik olumlu sosyal davranışta fark bulunmamıştır (Leung ve Bond 1984).

Genel olarak, bu konu üzerine yapılan araştırmalar, seyirci müdahalesi olasılığının durumu nasıl algıladığımıza ve değerlendirdiğimize bağlı olduğunu söyleyen bilişsel yaklaşımla tutarlıdır. Dahası, bulgular olumlu sosyal davranışın hazırlama ve sosyal öğrenme gibi süreçlerle değiştirilebileceğine işaret etmektedir. Elbette, mevcut araştırmalar, tüm olumlu sosyal davranışların öğrenildiğini kanıtlamamakta ve değiştirilebilirlik için herhangi bir sınır bulunmadığını ima etmemektedir. Umarız ki, zamanla olumlu sosyal davranış hakkında daha fazla bilgi edineceğiz ve edindiğimiz bu anlayışı toplumlarımızda uygulayabileceğiz.

Özgecilik tartışmamızda ele alınmayan bir husus kültürün rolüdür. Sosyal davranışın kültürden kültüre değiştiği net olsa da nedensel etkenleri tespit etmek kolay değildir. Yaygın olarak incelenen bir etken, *bireyci* ve *toplulukçu* kültürler arasındaki farktır. Kültürleri bu şekilde tanımlamanın, karmaşık farklılıkları tek bir faktöre indirgemesi nedeniyle sınırlılıkları bulunmaktadır. Ayrıca, kültürler arası farklılıklar bulmak, tam olarak hangi unsurların yardım etme olasılığını etkilediğini doğrudan bize söylememektedir. Bu sınırlılıklara rağmen, bazı ilginç farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Kutu 8.8'e bakınız).

Sosyal deneyimin etkili gözüken bir unsuru kent çevresidir. Yıllar önce, Stanley Milgram büyük şehirlere karşılık küçük kasabalara bakmış ve daha yüksek nüfus yoğunluğunun ve daha az sosyal dayanışmanın sorumluluğun daha fazla yayılmasına ve dolayısıyla daha az yardıma yol açtığını önermiştir (Milgram 1970). Bu bulgu, daha sonra Robert Levine'ın değişik büyüklükte 36 Amerikan şehrini incelediği bir çalışmasında doğrulanmıştır (Levine *ve ark.* 1994). Genel olarak, yardım etmenin en iyi yordayıcısı nüfus yoğunluğu olmuştur ancak ekonomik koşullar da dâhil olmak üzere diğer faktörlerin de rol oynadığı görülmüştür. Bu nedenle, Levine ve öğrencileri 23 farklı ülkedeki şehirlerde yardım etmeyi incelemeye devam etmiştir (Levine 2003). İlginç bir şekilde, bir dizi kültür ve şehir büyüklüğünü karşılaştırırken, genel olarak en iyi yordayıcının nüfus büyüklüğü ya da yoğunluğu değil, ekonomik durum olduğu bulunmuştur -yoksul yerlerdeki insanların zengin şehirlerdekilere göre yardım etme olasılığı daha yüksek çıkmıştır. Ne yazık ki, verilerin korelasyonel doğası bu çalışmalarda nedenselliğin belirlenmesini imkânsız hâle getirmektedir. Bununla birlikte, bulgular olumlu sosyal davranışta kültürün rolüne dair çok ilginç sorular ortaya koymuştur. Örneğin; en önemli ikinci faktör olan ve *sempatiko* olarak adlandırılan tutumun, İspanyol ve Portekiz şehirleriyle bağlantılı olduğu bulunmuştur. Suç oranı gibi şeylerdeki farklılıklara rağmen, Latin Amerika ve İspan-

Kutu 8.8 Kültür ve olumlu sosyal davranış beklentileri

Çoğu kültür, yardımsever davranışı çok olumlu bir şekilde görmektedir ancak Trobriand Adaları'ndaki Dobu gibi bazı kültürler bunu sınırlamaktadır. Onlara göre; aile üyesi olmayanlar potansiyel tehdittir ve bu kişilerden ya kaçınılmalı ya da bu kişilere düşman olarak davranılmalıdır (Fortune 1963). Bununla birlikte; birçok kültürde empati, dayanışma ve yardımseverlik yalnızca arzu edilir nitelikler olarak görülmemektedir -zorunlu da kabul edilmektedir. Kitapta daha önce de belirtildiği üzere, Çin ya da Hindistan gibi toplulukçu kültürler, kişinin ait olduğu grubun refahını vurgulayan bir değer ya da yönelime sahiptir. Buna karşılık; İngiltere, ABD ya da Kanada gibi bireyci toplumlar, bireyin refahına grubunkinden daha fazla değer vermektedir. Örneğin; bireyci bir toplumda, yaşlı akrabaları ziyaret etmek ya da onlara bakım vermek genellikle 'görev icabı yapılması gereken' bir iyilik davranışı olarak görülmektedir. Ancak toplulukçu kültürlerde, yaşlı akrabaya bakmak bir görevdir; dolayısıyla övgüyü hak eden alışılmadık bir davranış değil, bir grup üyesinin diğer üyeye karşı sorumluluğudur (Brislin 2000). Benzer biçimde, toplulukçu bir kültürde, dede-nine ya da diğer geniş aile üyeleri çocuklara bakarak bir iyilik yapıyor olarak görülmemektedir; daha ziyade, çocuk yetiştirme sorumluluğunun bir parçası olmaları *beklenmektedir*.

Bireyci bir toplumda *sosyal kaytarma* olgusu yaygındır. Sosyal kaytarma, insanların yalnız çalıştıkları zamana kıyasla başkalarıyla çalışırken daha az katkı yapmalarını ifade etmektedir. Bunun nedeni kısmen sorumluluk dağılmasıyla ilgilidir: Bir grupta çalışırken, bireysel çabanın görülme ve potansiyel ödüllendirilme olasılığı azdır -bu, bireyci kültürde yetişen insanlar için önemli bir düşüncedir. Ancak toplulukçu bir kültürde, kişinin iş arkadaşları yardım borçlu olduğu grubunun üyeleri olarak görülmektedir. Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, bu kültürlerde sosyal kaytarma nadiren görülmektedir. Gabrenya *ve ark.* (1985), Tayvan gibi güçlü bir toplulukçu kültürde sosyal kaytarma olmadığı gibi, bunun tam tersi *sosyal çaba gösterme* olduğunu bulmuştur. Tayvanlılar, yalnız çalıştıkları zamana kıyasla başkalarıyla çalışırken daha üretkendiler ki bu grubun değerine yapılan vurguya işaret etmektedir.

İş yerinde de başka türlerde sosyal beklentiler mevcuttur. Bireyci bir toplumdaki bir çalışan, kişisel sorular soran ve çalışanın ailesi ve ev hayatıyla ilgili tavsiyelerde bulunan bir işverenin ya da amirin uygunsuz ve müdahaleci davrandığını ve hatta muhtemelen çalışanın sivil haklarını ihlal ettiğini hissedebilir. Ancak Asya'daki toplulukçu kültürlerde, işçilerin yaşamlarıyla kişisel olarak ilgili olma beklenebilir ve bu iyi bir işverenin çalışanlarına karşı sorumluluğunun bir parçası olarak görülebilir (Brislin 2000). Bu örnekler, olumlu sosyal davranışın kültürler arası incelemelerinde karşılaşılan güçlüklerden bazılarına dikkat çekmektedir. Bir kültürde özgeci görülen şey, bir başkasında sorumluluk olarak görülebilir. Ayrıca, olumlu sosyal davranışın, olumlu sosyal şemaların etkinleştirilmesiyle arttırılabileceği fikrini de desteklemektedir. Diğer bir deyişle; eğer bireylere bir şekilde topluma faydalı ve yardımsever davranmanın arzu edilirliği hatırlatılırsa, sosyal açıdan daha faydalı yardımsever şekilde tepki verebilirler. Toplulukçu kültürler, istikrarlı bir biçimde yardımsever ve olumlu sosyal şemaları teşvik ederken, bireyci kültürlerde bunların o kadar sık etkinleştirilmediği söylenebilir. Bu, şu soruyu gündeme getirmektedir: Bu farklı şemaları farklı kültürler mi oluşturuyor; yoksa bizleri, kültürleri bireyci ya da toplulukçu olarak tanımlamamıza şemalar mı neden olmaktadır? Bu bir etkileşim midir ya da hangisi önce gelir?

ya'daki insanlar yabancılara yardım etme olasılığı en yüksek olan olanlardı. Umarız ki, gelecekte araştırmalar altta yatan etkileri açıklığa kavuşturabilir.

Sosyal öğrenme süreçleri kuşkusuz kültürler arası farklılıklarda rol oynayan unsurlardan biri olmakla birlikte, sorunlar son derece karmaşıktır. Farklı toplumların özgecilik gibi kavramları nasıl tanımladığına bakmaksızın, davranışın anlamını yanlış yorumlama riskini alıyoruz. Yani, bir tepkiyi tanımlayabiliriz (kör bir kişinin karşıdan karşıya geçmesine yardımcı olmak gibi) ancak tepkinin nasıl algılandığını ya da neden meydana geldiğini belirleyemeyebiliriz. Neticede; bu gibi sorular, bizi sosyal psikolojiden antropoloji gibi ilgili disiplinlere ve dolayısıyla sosyal davranış keşfimizde başladığımız yere götürecek gibi görünmektedir.

Kendiniz deneyin

Seyirci müdahalesini araştırmanın zorluklarından biri *dışsal geçerlik* eksikliğidir -basitçe söylemek gerekirse, deneysel araştırmaların çoğu gerçek hayattaki acil durumlarda olduğu gibi çok tehlikeli ya da şiddetli olmayan durumları barındırmamaktadır. Peki, seyircinin müdahalenin gerekli olduğunu hemen tayin ettiği ancak aynı zamanda müdahalenin önemli riskler teşkil ettiği durumlar ne olacak? Fischer ve arkadaşları (2006), düşük tehlikeli durumların yüksek tehlikeli durumlarla karşılaştırıldığı bir araştırma yürütmüştür. Tehlike düşük göründdüğünde, olağan etki gözlemlenmiştir: Bir seyircinin tek başına olduğunda, diğer seyircilerin bulunduğu zamana kıyasla yardım etme olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlginç şekilde, tehlike yüksek algılandığında bu etki kaybolmuştur -seyircinin yalnız mı yoksa başka bir kişiyle mi birlikte olduğu fark yaratmamıştır. Ne yazık ki, dikkate alınan durumlarda, koşullar ne olursa olsun katılımcıların %50'sinden fazlası başı belada olan birisine yardım etmeye çalışmamıştır. Peki gerçek dünyada yardım etme hakkında nasıl bir sonuca varabiliriz?

Hiç acil bir durumla karşılaştınız mı? Müdahale ettiniz mi? Davranışınızı yukarıda tartışılan ilkelerle ilişkilendirebilir misiniz? Bu ilkeleri bilmenin, gelecekte acil durumlara nasıl tepki vereceğinizi etkilemesi olası mıdır (hazırlama, etkilemesi gerektiğini önermektedir)? Eğer acil bir duruma hiç karışmadıysanız, hangi koşullar altında müdahale edeceğinizi düşünüyorsunuz?

Sonuç

Sosyal psikoloji, bireysel davranışın sosyal boyutlarıyla ilgilidir. Doğasına bağlı olarak, hem kendimiz ve başkaları hakkında ne düşündüğümüzü (*sosyal biliş*) hem de diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğumuzu (*sosyal etkileşim*) ele almaktadır. Sosyal davranışa duyulan ilgi elbette ki psikolojiyle sınırlı değildir -nitekim biyoloji, sosyoloji ve antropoloji disiplinlerince de incelenmiştir. Sosyal psikolojiyi bu diğer alanlardan ayıran özellik, büyük ölçüde bireye odaklanması ve yöntem olarak deney yapma vurgusudur.

Sosyal psikoloji, bazı açılardan psikoloji içerisindeki en çekici alandır. Çok temel bir şekilde hayatımızın belli başlı endişelerine değinir. Diğer insanlara nasıl tepki verdiğimiz ve onlardan nasıl etkilendiğimize ilişkin soruları araştırarak hem 'gerçek' hem de 'konuyla alakalı' gibi görünmektedir. Bu, örneğin, saldırganlıkla ilgili tartışmalarda kendini göstermektedir. Bununla birlikte, bildiklerimiz ve bunları nasıl bildiğimize dair alanın sınırlılıklarının farkına varmadan sosyal psikolojiye yakından bakılamaz.

Temel zorluklardan bir tanesi, sosyal araştırmaların karmaşık doğası ve bunun kesin yanıtlar bulmaya getirdiği kısıtlardır. Deneysel *kontrol*, *tepkisellik*, *deneysel gerçekçilik* ihtiyacı, *dışsal geçerlik*, *etik* -tüm bu faktörler (ve sözü edilmeyin diğerleri) sosyal araştırmanın nasıl yapıldığını ve elde edilen yanıtların kalitesini kısıtlamaktadır. Şiddetin gözlemlenmesi sorununu ele alalım: Yaklaşık 30 yıl ve yüzlerce çalışmanın ardından, sonuç çıkarma konusundaki tartışma hâlâ sürmektedir. Bir aşamadan sonra, bu tam doğru olamama, en kendini adamış araştırmacıyı bile yıldırabilir. Bir zamanlar dünyanın en tanınmış sosyal psikologlarından biri olan Leon Festinger, durup dururken sosyal araştırma yapmayı bırakmış ve dikkatini renkli görme çalışmalarına çevirmiştir. Belki de (ve bu spekülasyon olarak düşünülmelidir), kesin yanıtların daha elde edilebilir olduğu bir alanda devam etmenin daha iyi olduğu sonucuna varmıştır. Eğer *nedeni* buysa, Festinger için empati duymak kolaydır.

Neticede; sorun, bilimsel titizliğe çok azdan ziyade, fazla önem vermek olabilir. İngiliz psikolog Colin Fraser'in belirttiği gibi, sıkı yöntemler isteği, sosyal davranışın deneysel olarak ele alınabileceği şekliyle tanımlanmasına yol açmıştır (Fraser 1987). Bu, daha büyük öneme sahip daha geniş kapsamlı sorulara (örneğin, 'kültür saldırgan dav-

ranışta nasıl bir rol oynamaktadır?') yanıt verilemediği hâlde, yanıtlanabilecek sorulara (örneğin, 'çocuklar şişme bebeğe vuran bir yetişkini taklit eder mi?') gösterilen ilginin sınırlanmasına neden olabilir. Aslına bakılırsa, kalıba uymayan her şey göz ardı edilmektedir (sosyal yapıların bireyler üzerindeki etkileri gibi) ya da görgül düşünen eleştirmenlerin sonsuz şüphelerine maruz kalmaktadır (şiddeti gözlemleme sorununda olduğu gibi). Sosyal psikolojinin insanların en ilginç bulduğu soruları yanıtlamanın tatmin edici yollarını henüz bulamamış olması, bir endişe olarak kalmaya devam etmektedir. Bu yetenek olmadan, sosyal psikolojinin davranışı anlamamıza katkıları muhtemelen potansiyelinden çok daha az kalacaktır.

Bölüm özeti

- *Sosyal psikoloji,* bireysel davranışın sosyal boyutlarıyla ilgilidir. Doğasına bağlı olarak, hem kendimiz ve başkaları hakkında ne düşündüğümüzü (*sosyal biliş*), hem de diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğumuzu (*sosyal etkileşim*) ele alır.
- Sosyal davranış üzerine yapılan araştırmalar, *deneysel gerçekçilik* ve *dışsal geçerlik* dâhil olmak üzere birçok zorlukla karşı karşıyadır. Araştırmacılar, laboratuvar deneylerinin kontrollü koşullarını tercih ederken; katılımcıların bir çalışmada yer aldıklarına ilişkin farkındalığı nedeniyle bu gerekleri ikna edici bir şekilde yerine getirmek zor olabilir. Bu nedenle, araştırmacılar *saha deneyleri* ve *korelasyonel araştırmalar* da (*doğal gözlem* gibi) yapmaktadır. Nihayetinde, üç yöntemin her birinin avantajları ve sınırlılıkları vardır.
- Sosyal davranışın karmaşıklığı göz önünde bulundurulduğunda, nedenselliği belirlemek önemli bir zorluktur. Genel olarak, yaklaşımlar *kişisele* karşı *durumsal* faktörlere yaptıkları vurgularla farklılaşmaktadır. Ayrıca, *uzak*tan ziyade *yakınsala* odaklanma eğilimi vardır.
- Sosyal davranışın belki de en yoğun çalışılan yönü *saldırganlık*tır. Diğer sorunlarda olduğu gibi, her bir yaklaşım saldırgan davranışın kökenlerine dair kendi yorumuna sahiptir.
- Biyolojik yaklaşım, saldırganlığı doğuştan dürtü (etoloji) olarak ya da kaçınmacı uyaranlara verilen tepki biçiminde fizyolojik temelli görür.
- Davranışçı yaklaşım, saldırganlığı öğrenilmiş davranış olarak görür. Özellikle, arzu edilen bir hedefe ulaşmak için bir araç (*araçsal saldırganlık*) ya da *engellenme*ye verilen bir tepki (*engellenme-saldırganlık hipotezi*) olarak pekiştirilen davranış olarak ele alınır.
- Bilişsel yaklaşım da saldırganlığı öğrenilmiş olarak görür ama *taklit* (*sosyal öğrenme kuramı*) ve *hazırlama*nın (*neo-ilişkilendirme kuramı*) rolünü de vurgular. Yakın zamanda, *genel saldırganlık modeli* çeşitli bilişsel mekanizmalarla beraber biyolojik (fizyolojik) faktörlerin rolünü birleştirmeye çalışmıştır.
- Psikodinamik yaklaşım, Freud'un kuramında ifade edildiği üzere, saldırganlığı *katarsis* ve *savunma mekanizmaları* yoluyla yeniden yönlendirilebilen ama ortadan kaldırılamayan doğuştan bir dürtü olarak ele alır. Ne yazık ki, mevcut kanıtlar katarsisin geçerliğini sorguluyor gibidir.
- Hümanistik yaklaşım, saldırgan davranışı bireyin ihtiyaçlarını karşılama yeteneğini tehdit eden koşullara verilen tepki (Maslow) ya da keyfi değer koşullarına tepki (Rogers) olarak görür. Ancak hümanistler, olumsuz şartlarda dahi saldırgan davranışın yalnızca olası bir seçenek olduğunu ve kaçınılmaz olmadığını öne sürer.
- *Olumlu sosyal davranış* (özgecilik gibi), saldırganlıktan daha az yoğun olarak çalışılmış olsa da sosyal psikologların ilgisini çekmiştir. Yaklaşımlar, özgeciliğin doğuştan ya da öğrenilmiş olduğuna ve yardım eden kişiye fayda sağladığı (*etik hedonizm*) ya da çıkar gözetmeksizin meydana geldiğine (*gerçek hedonizm*) dair görüşlerinde farklılık gösterir.
- Acil durumlarda seyirci davranışı (*müdahale* ve *duyumsamazlık*) incelemeleri, özgecilik çalışmalarına pratik bir odak sağlar. Mevcut araştırmalar, *sosyal etki* ve *sorumluluk dağılması*nın müdahale olasılığını, *hazırlama* ve *sosyal öğrenme*nin etkileyebildiği gibi, etkileyebileceğini göstermektedir.
- Sosyal psikoloji çekici bir alan olmakla birlikte; karmaşık sosyal konular üzerine araştırma yapmanın zorlukları, şu anda sosyal davranışın nedenlerine ilişkin net sonuçlar çıkarmanın, *kültür*ün rolünün incelendiği çalışmalarda görüldüğü üzere, zor olduğu anlamına gelmektedir.

Anahtar terimler ve kavramlar

araçsal özgecilik
araçsal saldırganlık
ayrımcılık
davranışsal doğrulama
deneysel gerçekçilik
empati
engellenme-saldırganlık hipotezi
etik hedonizm
grup düşüncesi
grup kutuplaşması
hazırlama
hısım özgeciliği
işaret uyaranları
karşılıklı özgecilik
katarsis
kişi-durum tartışması
olumlu sosyal davranış
ön yargı
özgecilik
saldırganlık
sorumluluğun dağılması
sosyal biliş
sosyal etki
sosyal etkileşim
sosyal hızlandırma
taklit
uyma
vakum faaliyetleri
yakınsala karşı uzak nedenler

Kendinizi deneme soruları

1. Sosyal davranışın incelenmesindeki başlıca sorunlar nelerdir?
2. Yakınsal ve uzak nedenler nasıl farklılaşmaktadır?
3. Medya şiddetinin saldırganlığı nasıl etkilediğine dair kanıtlardan nasıl bir sonuç çıkarabilirsin?
4. Hümanistik yaklaşım olumlu sosyal davranışı nasıl açıklamaktadır?

Daha fazla okumak için öneriler

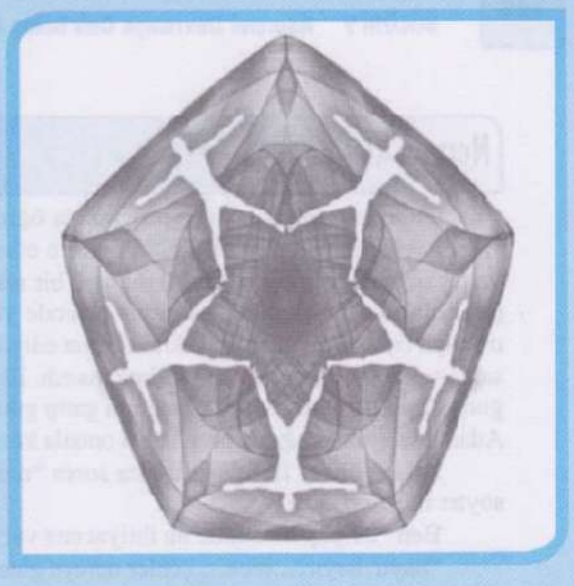
- Bu bölümde bahsedilen sosyal psikolojinin çeşitli yönlerine dair daha fazla ayrıntı için **Fiske ve arkadaşlarının** (2010) editörlüğünü yaptığı *Handbook of Social Psychology* mükemmel bir kaynaktır. Daha az teknik bir kaynak olarak, sosyal psikoloji üzerine bazı genel metinler mevcuttur; **Aronson ve arkadaşlarının** (2009) *Social Psychology* kitabı makul ve okunabilir bir seçenektir.
- Çekim ve ilişkiler üzerine bir kitap için, **Brehm**'in *Intimate Relationships* (2002) kitabı mükemmel bir seçim olur.
- Saldırganlık üzerine çeşitli yaklaşımları anlatan birçok kitap mevcuttur. En ilginçlerinden bir tanesi, **John Klama**'nın genel bir bakış sağlayan *Aggression: Conflict in Animals and Humans Reconsidered* (1988) kitabıdır. Yazarlar ('John Klama' John Durant, Peter Klopfer ve Susan Oyama'nın rumuzudur) doğuştan gelen bir dürtü olarak saldırganlık kavramının tarihiyle kavramların eleştirisini sunmaktadır. Alternatif olarak, **Berkowitz**'in *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control* (1993b) hem ana bir derleme, hem de konunun başlıca araştırmacılarının birinin kişisel bakış açısını vermektedir. Güncel bir genel bakış için, **Bushman ve Heusmann'ın** *Handbook of Social Psychology* (Fiske *ve ark.* 2010) kitabındaki bölümüne bakınız.
- Televizyonda şiddet gözlemlemeyle saldırgan davranış arasındaki ilişki kapsamlıca çalışılmıştır. **Singer ve Singer** tarafından editörlüğü yapılan *The Handbook of Children and the Media* (2001) koleksiyonu, bu konunun birçok yönü hakkında bilgi sağlamaktadır.
- Özgeci davranış üzerine bir derleme için, **Batson'ın** *Altruism in Humans* (2001) kitabına bakınız. Alternatif olarak, **Ervin Staub**'un *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others* (2003) kitabı, hem saldırganlık hem de özgecilik alanlarına merak uyandırıcı bir bakış getirmektedir.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, *www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman* adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 9

Anormal Davranışa Dair Bakış Açıları



Bölüm içeriği

NORMAL KİMDİR VE NEDİR? 342
GİRİŞ 342
- Tarihsel bağlamda anormallik 343
- Anormal davranışı sınıflandırma 344

ETİYOLOJİ VE TEDAVİ YAKLAŞIMLARI 350
- Biyolojik yaklaşım 350
- Davranışçı yaklaşım 353
- Bilişsel yaklaşım 357
- Psikodinamik yaklaşım 359
- Hümanistik yaklaşım 362
- Terapötik tekniklerin değerlendirmesi 363

ŞİZOFRENİYİ ANLAMA 367
- Biyolojik yaklaşım, tıbbi model ve şizofreni 368
- Şizofreninin tıbbi modeline alternatifler 371
- Şizofreni anlayışımızı değerlendirme 377

SONUÇ 378
BÖLÜM ÖZETİ 380

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Anormal davranışların nasıl sınıflandırıldığı
- Anormal davranışın yaklaşımlara göre etiyolojisi ve tedavisi;
  - Biyolojik yaklaşım
  - Davranışçı yaklaşım
  - Bilişsel yaklaşım
  - Psikodinamik yaklaşım
  - Hümanistik yaklaşım
- Şizofreninin yaklaşımlara göre etiyolojisi;
  - Biyolojik yaklaşım
  - Davranışçı yaklaşım
  - Bilişsel yaklaşım
  - Psikodinamik yaklaşım
  - Hümanistik yaklaşım

Çevirmen: Doç. Dr. Fahriye OFLAZ

Normal kimdir ve nedir?

Psikolojide mezuniyet sonrası programda öğrenci olduğum (WEG) yıllarda, beni derinden etkileyen ve üstünden yıllar geçmesine rağmen hâlâ canlı olan ve etkisi süren bir deneyimim olmuştu. Bir yaz akşamıydı ve ben sessiz bir yerleşim yerinde sokakta ayakta durarak bir arkadaşımla konuşuyordum. Konuşurken, tahminen 24 yaşlarında olan genç bir adamı fark ettik, garip bir biçimde yürüyerek bize doğru geliyordu. Periyodik olarak durup dikkatle bir noktaya bakıyordu ve sonra tekrar devam ediyordu. Hareketleri dengesizdi, yürüdükçe sağa sola dalgalanıyordu. Bu sakin sokakta onu fark etmemek imkânsızdı. İlk bakışta sarhoş olduğunu ya da uyuşturucu madde etkisi altında olduğunu düşündüm. Arkadaşıma adamın garip göründüğünü söylediğimde o da benimle aynı fikirde olduğunu söyledi. Adam bize yaklaştığında arkadaşım onunla konuştu ve "sana yardım edebilir miyiz?" dedi.

Adam, önce "hayır" dedi ama sonra "mmm evet" dedi. Etrafa bakınıyordu ve "bana çöpün nerede olduğunu söyler misiniz? dedi.

Ben "bir çöp bidonuna mı ihtiyacınız var?" dedim.

"hayır, hayır... eeee... çöpler nereye gider? dedi. Ben bunun üzerinde düşünürken, o aniden konuyu değiştirdi ve arkadaşıma dönerek "senin ismin ne?" diye sordu.

Arkadaşım "Umut" dedi. (bu onun gerçek ismiydi!)

Adam "ihtiyacım olan şey tam da bu" dedi. Hâlâ çevresine bakıyordu.

Ben giderek adamın sarhoş ya da ilaç etkisi altında olan bağımlı birisi olmadığını, ruhsal bozukluğu olan biri olduğunu düşünmeye başlamıştım. Konuşma devam ettikçe, bu izlenimim daha da güçlendi; sonunda onun da onayıyla, onu arabamla yerel psikiyatri hastanesine götürdük. Yolda Umut, adamın ismini ve bizimle aynı şehirde yaşadığını öğrenebildi. Hastanede durumu personele açıkladık, ismini kayıtlardan kontrol ettiler ve oraya daha önce birkaç kez gelmiş olan bir hasta olduğunu söylediler. Tanısı şizofreniydi. Hastaneye yatışını yaptılar ve biz de oradan ayrıldık.

Ne zaman anormal psikolojisi hakkında düşünsem bu deneyim aklıma gelir. Bu olay, benim anormal olarak sınıflandırılmış birisiyle günlük hayat içindeki yaşadığım karşılaşmalardan biridir. Onu hastaneye götürmenin iyi bir davranış olduğunu düşünmüştüm, bu aynı zamanda insanların çoğundan farklı bir davranış gösteren birisiyle baş etmeye çalışırken benim stresimi azaltmama da yardım etmişti.

Böyle başka bir vaka da lise ikinci sınıftayken sınıfa yeni bir öğrenci geldiğinde olmuştu. Akranlarının standartlarına göre değerlendirildiğinde oldukça garip birisiydi: Vejeteryandı ve hayvansal ürünlerden yapılmış şeyleri giymeyi de reddettiğini gösterecek biçimde plastik kemer takıyordu ve kış ortasında bile plastikten yapılmış ayakkabılar giyiyordu. Yine o zamanların standartlarına göre bir kadın saçı gibi değerlendirilecek sarı dalgalı saçları vardı. Spora meraklı değildi, onun yerine yabancı dil çalışmayı tercih ediyordu. Birçok öğrencinin Beatles ve benzeri gruplardan zevk aldığı ve onların konserleri için yarıştığı durumlarda, o, okulun opera korosunda aryalar söylemeyi tercih ediyordu. Sonuçta, doğal olarak pek de popüler bir öğrenci değildi. Bu durumda sorulacak soru şu olmalı; bu çocuk anormal miydi?

Yukarıda bahsedilen her iki kişi de alışılmışın dışında davranışlar gösteriyordu ve bu bağlamda her ikisine de anormal denilebilir. Fakat böyle söylemek, birine ruhsal bozukluğu var demekle aynı şey midir? Ruhsal bozukluğun tanımı nedir? Böyle bir hastalıktan mustarip birine yardım etmek için ne yapılabilir?

Giriş

Anormal psikolojisi ruhsal bozuklukları anlamak ve tedavi etmekle ilgilenir. Bununla birlikte alanın sınırlarını tanımlamak oldukça zordur; bu hastalıkları tedavi edenlerin çoğunluğu psikologlar değil tıp doktorlarıdır, diğer vakalardaysa daha çok sosyal çalışmacılar, din adamları ve diğer tür danışmanlar yardım sağlar. "Ruhsal bozukluk" terimi de evrensel olarak kabul görmüş değildir. Kullanılan diğer terimler "*Ruhsal hastalık*", "*Psikopatoloji*" ya da "*Anormal davranış*"tır. Biz burada amacımıza uygun olarak "ruhsal bozukluk" ve "**anormal davranış**" terimlerini birbirinin yerine kullanacağız ve diğer terimleri kullanmaktan kaçınacağız.

anormal davranış toplum tarafından sapkın ya da uyumsuz olarak isimlendirilen davranıştır; DSM IV'e göre davranışın anormal olarak tanımlanabilmesi için uyuma dönük olmayan işlevsellik göstermesi ya da kişinin bundan sıkıntı duyması gerekir.

Anormal davranışı tanımlamak karmaşık bir meseledir. Sözcük olarak "anormal" "normların dışında" olma anlamına gelir ve geleneksel olarak da kabul edilen normlardan ayrılan davranışları açıklamak için kullanılmaktadır. Bununla birlikte normları tanımlamanın da iki yolu vardır; *istatistiksel anormallik* davranışın nadir görülmesine işaret ederken, "*konvansiyonel(geleneksel) olmayan*" sosyal standartların dışında olan davranışları ifade eder. Lisede opera şarkıları söyleyen bir erkek çocuk "konvansiyonel olmama" bağlamında anormal olarak değerlendirilebilir. Tarihsel olarak bakınca konvansiyonel olma standardı anormalliğe karar verirken genellikle önemli bir unsurdu, ya şüpheyle karşılanırdı ya da daha kötü bir şekilde değerlendirilirdi. Günümüzde uygunluk standardı bir şekilde daha gevşek hâle gelmiştir ve

"uyumsuz" birisi otomatik olarak ruhsal bozukluğu olan birisi gibi değerlendirilmez. İnsanlarının çoğunluğunun içinde yaşadığı kültürün sosyal standartlarına göre davrandığı düşünüldüğünde, konvansiyonel olmayan davranışlar genellikle istatistiksel olarak da az görülen durumlardır. Bununla beraber, konvansiyonel olmama gibi, istatistiksel olarak az görülme durumu ruhsal bozukluk için bir kriter olarak ele alındığında birçok sorun ortaya çıkar. Ruhsal bozuklukların çoğunun göreceli olarak istatistiksel değerlendirmenin gösterdiği şekilde az görüldüğü doğrudur. Ancak depresyon ve fobiler gibi çok yaygın bir şekilde görülebilen ruhsal bozukluklar olabildiği gibi, müzik dehası olma gibi oldukça nadir görülen ama bir ruhsal bozukluk göstergesi olarak düşünülmeyen çeşitli davranış türleri de vardır. Bundan dolayı günümüzde bu standartların hiçbiri psikologlar tarafından yaygın bir şekilde kullanılmamaktadır. Tanımlamadaki güçlüklerin bir kısmı anormal davranışın karmaşıklığı nedeniyle ortaya çıkmaktadır ve değer yargılarının değerlendirme sürecini kolaylıkla etkileyebileceğini de göstermektedir. Bunu daha açık bir şekilde anlayabilmek için anormallik kavramının tarihçesine kısaca göz atmak gerekir.

Tarihsel bağlamda anormallik

İnsanlık tarihi boyunca, beklenmedik davranışlar gösteren insanların var olduğu bildirilmektedir. Erken panteistik kültürlerde, ruhların insanlar gibi dünyada /yaşamın içinde var olduğu düşüncesinin hâkim olduğu toplumlarda anormal davranış, genellikle kötü ruhlar tarafından ele geçirilme olarak açıklanırdı. Bundan 4000 yıl kadar öncesinde ruhların bedenden çıkmasını sağlamak için insanların kafalarına delik açılırdı (Porter 2002). Şeytanın kişiyi ele geçirmesi olarak tanımlanan ruhsal bozukluk anlayışı günümüzde de hâlâ yaygındır. 1692'de Massachuasetts-Salem'de 20 genç kadın bazı görüntüler gördükleri, duyusal anormallikler yaşadıkları ve garip davranışları nedeniyle şeytan tarafından büyülendikleri gerekçesiyle infaz edilmiştir. Bugün bilim insanları, bu kadınların çavdar tanelerinde gelişen bir mantar olan ve LSD olarak tanımlanan ergot zehirlenmesi yaşadıklarına inanmaktadır (Caporael 1976). Ruhun ele geçirilmesi, Freud ve diğerleri tarafından kaynağı bilinmeyen ağrı ve fiziksel paralizi (felç) belirtisini açıklamak için kullanılan *histeri* teriminin de temel kaynağını oluşturur. Bu bozukluğun ismi Yunanca "uterus" sözcüğünden gelmektedir ve Orta Çağ'da kabul gören şeytanın kadının uterusunu kontrol ettiği düşüncesine dayanmaktadır.

Ruhlarla ilişkilendirilmediği zaman bile anormal davranışın ahlaki bir lanetlenme olduğu kanısı oldukça güçlüdür. Örneğin Amerika'da, iç savaş öncesinde, bir doktor kaçmaya çabalayan kölelerin 'drapetomania' ismini verdiği bir hastalıktan muzdarip olduğunu öne sürer (Eakin 2000). O zamanlar ruhsal bozukluğu olan kişilerin insandan daha aşağı, yozlaşmış bir tür gibi görülmesi yaygın bir durumdur. Bu düşünceler, dayak atmak ya da bir yerlere kapatmanın en fazla kullanılan tedavi yöntemileri olmasına neden olur. Doktorlar hastalıkların fiziksel nedenlerini anlamaya başladıkça, bu tutum yavaş bir biçimde değişmeye başlamıştır. Bu konuyla ilgili olarak erken dönem öncülerden biri Fransız doktor Phillipe Pinel'dir. Pinel, 18. yüzyıl sonlarında (Fransız devriminden hemen sonra) Paris'teki Bicetre bakımevinde yöneticilik yapmıştır. Şeytana inanma ya da soyda yozlaşma anlayışlarının aksine, Pinel, hastalarını fiziksel bozukluklardan muzdarip olan gerçek "*hastalar*" olarak gördü. Sonuç olarak, karanlık hücrelere zincirlemek yerine diğer hastalar gibi tedavi edilmeleri gerektiğini savundu. Anormal davranışın farklı bir hastalık türü olduğunu öne süren Pinel'in çalışmaları daha insancıl ve makul tedavilere doğru bir geçiş sağladı.

Pinel, ruhsal bozuklukların fiziksel nedenleri olduğunu ileri sürerek, anormal davranışın **tıbbi model**i olarak bilinen alanın başlamasına da yardımcı oldu (Bu yaklaşım daha ileriki bölümlerde tartışılacak olan biyolojik yaklaşıma çok yakındır). Anormal davranışın tıbbileştirilmesi doktorları bu hastalıkların tedavisinde fiilen (*de facto*) otorite hâline getirmiştir. Bu eğilim 20. yüzyılın ortalarına kadar çok iyi bir şekilde sürmüş ve günümüzde de hâlâ bir biçimde hâkimiyetini sürdürmektedir.

tıbbi model bozuklukların fizyolojik nedenleri olduğunu varsayan bir anormal davranış teorisidir.

Tıbbi modelin sonuçlarından biri mantığa dayalı bir tanı sistemi yaratmasıdır. Doktorlar da bilim insanları gibi dünyayı anlamak için sınıflandırma sistemlerinin değerini anlamıştı. Fiziksel hastalıklarda tanılama, belirtilerin bilinen hastalıklarla karşılaştırmasına dayanmaktadır. Şimdi aynı yaklaşım ruhsal bozuklukları anlamak için uygulanmaya başlanmıştır ve burada davranışlar belirtileri temsil etmektedir. Bu süreç II. Dünya Savaşından sonra hızlanmıştır ve Amerika'da Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ve uluslararası olarak da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından teşvik edilmiştir (**Psikiyatristler**, ruhsal bozuklukları tedavi etme konusunda uzmanlaşmış tıp doktorlarıdır.). Bu sistemler bu iki grup tarafından geliştirilen ve Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Elkitabı (DSM) ve Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması (ICD) olarak bilinen sistemlerdir. Her iki sistem de birçok durumda aynı tanıya götürmekle beraber (örneğin Sibitz *ve ark.* 2010), şizoaffektif bozukluk (Cheniaux *ve ark.*2009) ve travma sonrası stres bozukluğu (Peters *ve ark.*1999) gibi bazı kategoriler zaman zaman örtüşmeyebilmektedir. Hâlâ farklı özellikleri olmakla beraber iki sistem giderek birbirine daha benzer hâle gelmektedir ve bu konuda çalışan gruplar bu farklılıkları gelecek versiyonlarda çözmeyi umut etmektedirler. DSM sisteminin güncel versiyonu Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 1994'te yayımlanan DSM-IV'dür; DSM-IV-TR çok az bir güncelleme yapılarak 2004'te yayımlanmıştır; bir sonraki versiyon olan

psikiyatristler ruhsal bozuklukların tedavisinde uzmanlaşmış tıp doktorlarıdır; karşılaştırılacak olursa klinik psikologlar tıp doktoru (MD) değil, PhD-yani bilim doktorudur.

DSM-V'in DSM-IV'den neredeyse 20 yıl sonra 2013'te yayımlanması beklenmektedir. Şu anda kullanılan ICD-10 ilk olarak 1992'de yayımlanan ICD sisteminin asıl versiyondur ve ICD-11'in ilk versiyondan 23 yıl sonra 2015'te çıkarılması planlanmıştır. Sınıflandırmanın nasıl çalıştığını, değerli yönleri ve sınırlılıklarını anlamak için DSM sisteminin doğasına ve kullanımına daha yakından bakmak gerekir.

Kendiniz deneyin

Davranışlarının anormal olduğunu düşündüğünüz bir yabancıyla hiç karşılaştınız mı? Olağan olmayan neydi? Size kendinizi nasıl hissettirdi? Başka insanların da aynı biçimde tepki vereceğini düşünüyor musunuz? Arkadaşlarınıza, birinde ruhsal bozukluk olduğunu duyduklarında akıllarına neler geldiğini sorun.

Anormal davranışı sınıflandırma

Tanılamada en önemli sorun anormal davranışla ne kastettiğimizi tanımlamaktır. Bu durum, özellikle de birçok teorisyen (Freud dâhil) normal ve anormali birbirinden ayıran kesin bir çizgi olmadığına ve aralarında bir devamlılık olduğuna inandığı için çok kolay bir iş değildir. Daha önce tartışıldığı gibi, anormalliğin sosyal normlarla ilgili olarak ya da ortaya çıkma sıklığıyla tanımlanması sorgulanabilir durumlardır. Bunun yerine, DSM-IV-TR bireyin davranışının bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanabilmesi için iki temel kriter kullanmaktadır: Bunlar durumdan sıkıntı duyma (mustarip olma) ve uyum bozukluğudur.

Durumdan sıkıntı duyma (mustarip olma) davranışın kişide anksiyete ya da rahatsızlığa neden olması anlamına gelir; *uyumsuzluk*sa kişinin günlük hayattaki işlevselliğinin önemli derecede yetersiz olması demektir. Örneğin, evden dışarı çıkma eylemi beklendiğinde şiddetli bir anksiyete yaşayan kişinin bundan dolayı sıkıntı yaşadığı düşünülebilir; bu tip bir anksiyete **agorafobi** olarak isimlendirilen bir bozukluk olduğunu gösterir. Uyumsuzluksa çalışma hayatını, okul ve sosyal ilişkileri etkilemesi gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilir: İş performansını bozan içme davranışı, başkalarıyla ilişkileri engelleyen çarpıtılmış düşünceler, kontrolsüz öfke patlamaları vb. Psikologların çoğu ve diğer ruh sağlığı çalışanları bir davranışa anormal diyebilmek için davranışın bu kriterlerden bir ya da ikisine uyması gerektiği konusunda aynı fikirdedir. Bununla birlikte bu kriterler için bile istisnalar söz konusudur. Örneğin, **antisosyal kişilik bozukluğu** olan bir kişinin öyküsünde suçluluk duygusunun eşlik etmediği başkalarına yönelik şiddet davranışları görülebilir. Bu kişiler bundan sıkıntı duymamalarına ve işlevsellikleri konusunda şikâyetleri olmamasına rağmen davranışları anormal olarak değerlendirilir.

agorafobi halka açık yerlerde panik atak yaşayacağına ilişkin anksiyete hisseden ve bu nedenle de dışarı çıkmaktan kaçınan kişiyi tanımlayan anksiyete bozukluğudur.

anti-sosyal kişilik bozukluğu başkalarına yönelik şiddet ve aldırmazlık öyküsü olan ve bundan suçluluk duymayan kişide görülen bir davranış örüntüsüdür. Bu kişiler genellikle anormallik standardı olarak kabul edilen, durumdan sıkıntı duyma ya da işlev bozukluğu bildirmeyebilir. Bu kişilerin davranışları önemli bir biçimde toplumsal normları ihlal ettiği için yine de anormal olarak değerlendirilir.

Sıkıntı duyma ve uyumsuzluk kriterlerini kullanmanın amacı, anormalliğin tanımını keyfi sosyal yargılamalardan (konvansiyonel olmama gibi) ayırmaktır. Ancak bu kriterler de yoruma açıktır. Örneğin, bir kişi parayı bankaya yatırmak yerine evinde biriktirmeyi tercih ediyorsa buna uyumsuzluk denilebilir mi? Kültür ve etnik yapı özellikleri işe karıştığında tanılamada sosyal ön yargı olasılığı önemli bir sorundur (Fabrega 1994). Örneğin, Küba kültüründe ölenle iletişim kurma inancı yaygındır. Bu durum Kübalı olmayan birisi tarafından muayenesi yapılan Küba kökenli bir Amerikalının psikoz tanısı almasına neden olabilir (Alonso ve Jeffrey 1988). Terapist ve hasta, etnik olarak ve/veya dil olarak birbirine yabancı olduklarında da buna benzer problemler ortaya çıkabilir. Örneğin, İngiltere'de yapılan bir çalışmada, İngiliz doktorların Pencap bölgesinden olan hastalarda depresyonu daha az tanımlayabildikleri ve Asyalı doktorların İngiliz kadınlara erkeklerden daha az depresyon tanısı koydukları bulunmuştur (Bhui *ve ark.* 2001). Amerika'da Asyalı, siyahi gruplar ve yerli Amerikalıların tedavilerinde benzer etkiler olduğu gösterilmiştir (Sue *ve ark.* 1991).

Genellikle, kültürün bir biçimde tanılamayı etkilediğine ilişkin farkındalık önemli ölçüde arttığı için pratisyenlerin bu konularda bilgilerini geliştirme çabaları ortaya çıkmıştır (Amerikan Psikoloji Birliği 2002b; Birleşik Devletler Sağlık ve İnsani Hizmetler Başkanlığı 2001). Bu nedenle, DSM-IV'ün ana hedeflerinden biri klinisyenlere tanılama ve tedavi sürecinde kültür, etnik yapı, yaş ve cinsiyetin etkisiyle ilgili olarak rehberlik sağlamaktır. Bu faktörler nedeniyle yanlış tanı koyma riski herzaman var olan bir endişe kaynağı olmakla beraber birçok durumda standartların oldukça net ve açık olduğunun da altı çizilmesi gerekir. Örneğin şiddetli bir anksiyeteden şikâyet eden kişi açık bir şekilde bu durumdan şikâyetçidir. Ancak kültür ve tanılar arasındaki etkileşim hâlâ bir problem olarak ortada durmaktadır (Escobar ve Vega 2006). (Kültürün rolüyle ilgili daha fazla bilgi için 9.1 numaralı Kutuya bakınız)

Kutu 9.1 Kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar

Şizofreni ve depresyon gibi bazı psikolojik bozukluklar yalnızca bazı küçük farklılıklarla bütün kültürlerde görülür. Fakat birçok kültürde, yalnızca o kültürde görülen bazı bozukluklar vardır: Bu bozukluklar bu kültürden farklı bir yerde görülmezler. Tanılamaya yardımcı olmak için DSM-IV-TR bunlardan bazılarını listelemiştir:

- **Koro** Koro, Güney Çin'de genç erkekler arasında görülen bir anksiyete bozukluğudur. Bu sendromda genç erkek penisinin küçüldüğü ve karnının içine doğru çekildiği hezeyanına dönüşen, cinselliği ve erkekliğiyle ilgili kaygı hisseder. Bu geri çekilme tamamlandığında öleceğine ilişkin panik yaratan bir inançları vardır (Yap, 1965).
- **Kayak angst (kayak endişesi)** Bu sendrom, Batı Grönland Eskimo'ları arasında görülen şiddetli bir anksiyete türüdür. Bu durum güneşli bir günde hafif dalgalı bir denizde tek başına kanoda olmak gibi duyusal yoksunluk yaratan durumlar sırasında ya da sonrasında ortaya çıkar. Panik bozukluğa benzemektedir. Kişi bilişsel ve algısal bozulmalar yaşar ve eğer hareket ederse öleceğine ilişkin dehşet duygusuna kapılır.
- **Amok** Amok, Malezya'da görülen dissosiyatif bir bozukluktur (depersonalizasyona bakınız). Önce kişi derin düşüncelere daldığı bir dönem yaşar, sonrasında diğer insanlara ya da nesnelere yönelmiş aşırı, bazen cinayete kadar götüren bir patlama yaşanır.
- **Zar** Kuzey Afrika ve Orta Doğu toplumlarında görülür. *Zar* sözcük olarak hayaletler tarafından ele geçirilmeyi ifade eder. *Zar* olan kişi çok çeşitli belirtiler gösterebilir; bunlardan bazıları içe dönme, apati ve iştah kaybıdır. Diğer belirtilerse ağlama, bağırma, gülme, şarkı söyleme ya da kendine zarar verme davranışlarıdır.
- **Shinbyung** Uzamış psikosomatik bir hastalık sırasında ortaya çıkan Kore'de görülen bir sendromdur. Bu bozuklukta, kişi ölmüş atalarından birinin ruhu tarafından ele geçirildiğine inanır. Tedavi, kişinin bir şaman olduğuna ikna edildiği bir rüya ya da halüsinasyonla gelir (Simons ve Hughes 1985).
- **Yeme bozuklukları** Belirgin bir kültüre özel olmamakla beraber, yeme bozuklukları kültürlere özgü özellikler gösterebilir; besinlerin bolca olduğu ve zayıf olmanın çekici olduğu kültürlerin bir parçası olabilir (Kuzey Amerika ve Avrupa'nın bu bozukluğun görülme sıklığının en fazla olduğu yerler olması şaşırtıcı değildir). *Anoreksia nervosa*'da beden imajı ve kiloyla ilgili çarpıtılmış endişeler nedeniyle, kişi iğne ipliğe dönünceye kadar egzersiz yapar ve kendini aç bırakır. Blumia nervosa'daysa kişi kilo verebilmek için kendi kendine kusma ve/veya ishal başlatır (Draguns 2001).

Kültüre özel bozukluklar, genel olarak kültüre özgü bazı endişelerle ilgilidir. Yaygın paranoid hezeyanların Batı kültürü içindeki tarihsel değişimi buna bir örnek olabilir: 16. yüzyılın başlarında sık görülen hezeyanlar cadılık ve şeytanı merkeze almaktayken, 20. yüzyılda, ana temalar 1950'li yıllardaki "komünist tehdidi"nden günümüzde var olan uzaylıların iştirak ettiği gizli devlet komplolarıyla ilgili endişelere kadar değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle, kültür hem tanılamada hem de tedavide dikkat etmeyi gerektirecek biçimde anormal davranışın doğası ve ortaya konuluşunda önemli bir rol oynayabilir.

DSM-IV-TR bireyin davranışının anormal olduğu düşünüldüğünde, değerlendirmede beş ana eksen (alan) kullanarak bozuklukların özel görünümlerini tanımlamaya çalışır (Kutu 9.2'ye bakınız). Eksen I-III belli başlı bozuklukları (örneğin, duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, şizofreniye benzer psikotik bozukluklar, madde kullanım bozuklukları vb) ve uyumu etkileyen sürekliliği olan fiziksel ve psikolojik koşulları tarif eder. Eksen IV, bireyin hayatında probleme neden olabilecek stresörlere bakar (yeni kaybedilen bir aile üyesinin olması gibi). Eksen V, kişinin günlük yaşamının üç alanında ki genel uyumuna bakar (sosyal ilişkiler, iş ve boş zamanlar); bunlar şu anki problemin şiddetini belirlemeye yardım ettiği gibi iyileşme sürecinde prognozu da etkilemektedir. Örneğin, depresyon tanısı alan birisinin eğer genel yaşamında yüksek düzeyde işlevsellik öyküsü varsa, duygudurum sorunları olan, zayıf sosyal ilişkileri olan ve tutarsız iş yaşamı olanlara göre daha iyi bir hastalık seyri gösterecektir. DSM-IV tanılama sürecinde böyle bir değerlendirme yaparak, daha detaylı bir biçimde bireye özgü açıklama sağlamaya çalışır.

Kutu 9.2 Ruhsal bozuklukların sınıflaması

Yukarıda belirtildiği gibi DSM-IV davranışları beş alan ya da "eksen" kullanarak sınıflandırır. (Kategorilerin telif hakkı Amerikan Psikiyatri Birliği'ne aittir, 1994)

DSM-IV'e göre Anormal Davranış Sınıflaması		
Eksen I	Klinik sendromlar	Davranışsal belirtilere temel alınarak tanımlanmış başlıca bozukluklar; örneğin, fobiler, depresyon, madde kötüye kullanımı, obsesif-kompulsif bozukluk; ayrıca dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu gibi gelişimsel bozuklukları da içermektedir.
Eksen II	Kişilik bozuklukları ve zekâ geriliği	Kişilik bozuklukları-uzun süreli uyumsuz davranış örüntüleri; örneğin, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu Zekâ geriliği-önemli derecede entellektüel yetersizliğe neden olan bozukluklar-örneğin, Down sendromu, fenilketonüri (PKU)
Eksen III	Genel tıbbi durumlar	Kişinin durumuyla ilişkili olabilecek herhangi bir fiziksel problem
Eksen IV	Psikososyal ve çevresel faktörler	Kişinin durumuyla ilişkili olabilecek faktörlerin vestresörlerin şiddetinin değerlendirmesi
Eksen V	Genel işlevsellik düzeyi	Son bir yıl içinde iş, sosyal ilişkiler ve boş zaman aktiviteleriyle ilgili işlevselliğin genel değerlendirmesi

Ruhsal bozukluklar ne kadar yaygındır? Bu soruya Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (NIMH) tarafından, 18 yaş üzeri Amerikalıların %26,2'sinin tanı konulabilir bir ruhsal bozukluğu olduğu tahminini içeren genel bir yanıt verilmiştir (Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü 2008). Soruyu daha belirli bir biçimde yanıtlayabilme çabasıyla çeşitli bozuklukların görülme sıklığını ölçen çalışmalar yapılmıştır (Newmann ve Bland 1998; V.Bijl *ve ark.*2002; Wittchen *ve ark.* 2011). Araştırma desenleri ve tanılama kriterleri farklılıklar içermekle beraber, Amerika, Kanada ve İngiltere'de yapılan çalışmalar genel olarak aynı görüştedir (Şekil 9.1'e bakınız). Tanı çeşitliliğiyle ilgili en kapsamlı çalışmalardan biri Amerika'da beş farklı şehirde yapılmıştır (Regier *ve ark.*1988). Araştırmacıların çeşitli hastalıklar için birer ay aralıklı olarak sıklık (insidans) oranlarını (populasyon yüzdeleri) tanımladıkları çalışmada, tipik olarak yaşam boyu hastalanma riski iki katından daha fazla bulundu. Bu sonuçlarla ilgili dikkate değer iki önemli nokta vardır. Bunlardan birincisi, farklı hastalıkların oluş sıklığında belirgin farklılıklar olmasıdır ve çoğu durumda kadınlar ve erkekler arasındaki oranlarda farklıdır. (Bu durum bazen tanılamada cinsiyet yanlılığına neden olur -bu nedenle DSM-IV-TR' de çözümlenmesi gereken bir sorundur.) İkinci önemli noktaysa, bu hastalıkların çoğunun o kadar da nadir görülmediğidir. Eğer birisi bu çalışmanın sayılarıyla yaşam boyu görülme oranlarını tahmin etmeye çalışırsa, nüfusun %22'sinin yaşamlarının bir döneminde ağır panik bozukluktan mustarip olacağı ve %17'sininse tedavi gerektirecek şiddette depresyon yaşayacağı sonucuna ulaşır (depresyon ve duygudurum bozuklukları için bu oran daha yüksektir, Kutu 9.3'e bakınız). Amerika'dan gelen daha yeni veriler, yaşamboyu prevalans ve sıklık oranlarının kabaca aynı olduğunu göstermektedir (Kessler *ve ark.*2005a,b). Swindle *ve ark.*'nın (2000) hastalıklar için teknik olmayan kriterler kullanarak yaptığı çalışmada da çalışmaya katılan Amerikalıların üçte birinin yaşamlarının bir noktasında "ruhsal bir sağlık problemi yaşadıklarını" hissettiklerini bulmuştur.

Kutu 9.3 Duygudurum bozuklukları

Herkesin üzgün ve çökkün, neşeli ve coşkulu hissettiği anlar vardır. Fakat bazıları için aşırı uçlarda duygudurum basitçe geçici olmaz: Üzüntü yaşamın her yönünü etkileyecek şekilde derin ve uzun süreli olabilir. Bazı kişilerdeyse duygudurum aşırı uçlarda gidip gelir -bir dönem intihara eğilimli depresyon hissedilirken arkasından bir süre manik coşkulu bir şekilde olabilirler. Bu duygudurum hâllerini nasıl anlayabiliriz?

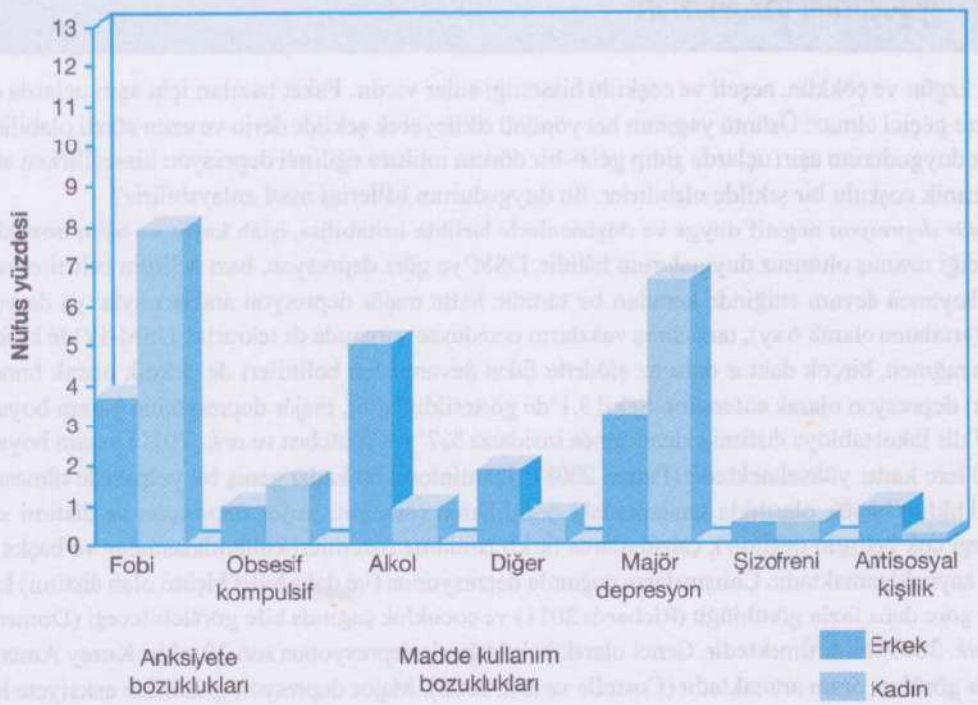
Majör depresyon negatif duygu ve düşüncelerle birlikte irritabilite, iştah kaybı ve uyku bozukluklarının görülebildiği uzamış olumsuz duygudurum hâlidir. DSM'ye göre depresyon, bazı belirgin belirtiler en azından iki hafta boyunca devam ettiğinde konulan bir tanıdır, hatta majör depresyon atakları aylar ya da yıllar boyu sürebilir (ortalama olarak 6 ay); tanı almış vakaların neredeyse yarısında da tekrarlar. DSM-IV'de ki iki haftalık standarda rağmen, birçok doktor daha az şiddette fakat devam eden belirtileri de (teknik olarak buna 'distimi' adı verilir) depresyon olarak adlandırır. Şekil 9.1'de gösterildiği gibi, majör depresyonun yaşam boyu görülme riski %17'dir fakat tabloya distimi eklendiğinde insidansı %7'ye (Wittchen *ve ark.*, 2011) yaşam boyu görülme riski %50'lere kadar yükselmektedir (Patten 2008). Tahminlerin bu kadar geniş bir yelpazede olmasına neden olan farklılıklar, büyük olasılıkla tanılamadaki çeşitlilikten (örneğin, majör depresyon ve distimi arasındaki ayırıcı çizgi çok belirgin değildir), çalışmalarda farklı tanılama sistemleri kullanılmasından ve başka bazı faktörlerden kaynaklanmaktadır. Çalışmaların çoğunda depresyonun (ve daha hafif biçimi olan distimi) kadınlarda erkeklere göre daha fazla görüldüğü (Richards 2011) ve çocukluk çağında bile görülebileceği (Domenech-Llaberia *ve ark.* 2009) bildirilmektedir. Genel olarak bakıldığında depresyonun son 20 yıldır Kuzey Amerika'da ve Avrupa'da görülme oranı artmaktadır (Costello *ve ark.* 2002). Majör depresyon genellikle anksiyete bozukluklarının bazı tipleriyle de birlikte görülmektedir -bu fenomene "komorbidite/eştanı" adı verilmektedir (Richards 2011, Kutu 9.6'ya bakınız).

Önemli duygudurum bozukluklarından biri de **bipolar bozukluktur** (eskiden manik-depresyon diye bilinirdi). Bipolar bozukluğu olan kişiler, derin depresyondan aşırı coşkulu duygudurum, aşırı enerjik olma, uykuya ihtiyaç duymama, aşırı dikkat dağınıklığı ve fazlasıyla iddialı ve büyük (grandiyöz) fikirlerin ve düşüncelerin kafasının içinde yarıştığı manik atakların olduğu aşırı duygudurum dalgalanmaları yaşar. Kişi genelde bu ataklardan hoşlanır fakat bu durum genellikle uzun vadede kişiye zarar veren riskli ve aptalca davranışlar içerir. Bunun bir örneği evini satan, işini bırakan ve bütün birikimini başarı şansı hiç olmayan girişimci bir maceraya yatıran bir kişidir. Buradaki durumun kişinin hayatı boyunca kurduğu bir hayali gerçekleştirmesi olmadığının altını çizmek gerekir. Burada anlaşılması gereken psikolojik durum, kişinin ne kadar absürt ya da gerçek dışı olursa olsun neredeyse her şeyi yapmaya muktedir olduğuna inanmasıdır. Manik atak dönemi sona erdiğinde, kişiden geriye bir enkaz kalır. Eğer duygudurum dalgalanması çok şiddetli değilse (hafif depresyon ve öfori arasında) bu bozukluğa *siklotimi* adı verilir. Dünya çapında elde edilen verilerin meta-analizinde, Ferrari *ve ark.* (2011) cinsiyetler arası farklılık olmaksızın genel olarak bipolar bozukluktan mustarip kişilerin prevalansının %1-2 olduğu sonucuna ulaşmıştır. Depresyonda çoğul nedenler ve tedavi yöntemleri söz konusuyken (sonraki bölümde tartışılacak), bipolar bozukluk, ağırlıklı olarak kalıtımın rolüyle ilgili güçlü kanıtların olduğu biyolojik bir hastalık olarak görülmektedir (örneğin, Smith *ve ark.* 2011).

bipolar bozukluk şiddetli depresyon ve aşırı coşkulu olma arasında aşırı duygudurum dalgalanmalarıyla karakterize ciddi bir hastalıktır.

Ruhsal bozuklukların sınıflaması diğer tıbbi tanılarda da olduğu gibi bir problemin nedenini tanımlamaya yardım etme ve tedaviye rehberlik etme amacını güder. Genel tıpta tanının değeri çok iyi bilinmektedir ancak ruhsal bozuklukların birçoğunun nedenini (**etyolojisini**) henüz tam olarak bilmediğimiz için, ruhsal bozukluklarda tanılama diğer hastalıklara göre oldukça sorunludur (Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, bu durum beş ana yaklaşım arasındaki fikir uyuşmazlığının temelini teşkil etmektedir.). Aslında, bazı eleştirilerde bu bilgi eksikliğine sınıflandırma kavramına meydan okumanın bir parçası olarak bakılır. Örneğin, DSM-IV'de etiyolojinin teorik bir modelinin olmaması bu sistemin test edilebilir olmadığı eleştirisine neden olmaktadır (Folette ve Houts 1996). DSM kullanımını destekleyenler bile daha açıklayıcı bir sisteme ihtiyaç duyulduğunu belirterek, hâlâ gelişmesi gereken yönleri olduğunu vurgulamaktadır (Beutler ve Malik 2002; Frances ve Egger 1999).

etiyoloji bir ruhsal bozukluk ya da hastalığın nedenlerini bulma çalışmasıdır



Şekil 9.1 Ruhsal Bozuklukların Görülme Sıklığı Bu grafik, en yaygın olarak görülen ruhsal bozuklukların ortaya çıkma sıklığını göstermektedir. Bu yüzdeler Amerika'da bir ay içinde ortaya çıkan yeni vakalardır; yaşam boyu görülme riskleri, kabaca burada görülenden iki katı daha fazladır (yaşam boyu görülme oranı %17 olan depresyon hariç). (Verilerin çoğunluğu Regier ve ark. (1988) çalışmasından; fobi ve depresyon verileriyse Blazer ve ark.'nın (1994) çalışmasından alınmıştır.

Ruhsal bozukluk diye bir şey olmadığı için nedenlerini bulamadığımızı savunan aşırı bir görüş de vardır. Bir psikiyatrist olan Thomas Szasz ruhsal bozukluğun bir "mit" olduğunu öne sürer (Szasz 1974). Szasz'a göre davranışı anormal olarak tanımlama, basit bir biçimde toplumun ve klinisyenlerin bireyin hayatına müdahale etmek için kullandığı bir bahanedir. Örneklerden biri ruhsal bozukluk tanısı olan birini, içinde muhtemel ilaç tedavilerinin de olduğu tedavi önerilerine uyum göstermeye zorlayabilen *toplumsal tedavi istemlerinin (order)* kullanımıdır. Aksi durumda kişi toplum içinde serbestçe yaşayamayacaktır. Benzer biçimde, Stanley ve Raskin de (2002) anormalliğin kişinin içinde yaşadığı gerçek bir durum değil, basit bir biçimde sosyal bir yapı olduğunu öne sürer. Sarbin ve Mancuso (1980) daha belirgin bir biçimde, şizofreninin sosyal normların dışında yaşayan birine verilmiş bir etiket olduğuna; asıl olarak günümüz toplumunun anormalliği hâlâ ahlaki terimlerle tanımlandığına inanırlar.

Klinisyenlerin çoğu bu iddiaları reddeder ve tanısal sınıflamanın işlerini kolaylaştırdığını belirtir. Ancak DSM, sınıflamaya dayalı bir sistem olduğu için son zamanlarda kişiden çok tanıya odaklanma riski ortaya çıkmıştır (Tucker 1998). Bugünkü toplumlarda "Ruhsal bozukluk" terimi olumsuz anlam taşımaktadır ve bunun sonucunda da konulan tanı kişinin farklı ya da *sapkın* olarak etiketlenmesine neden olmaktadır. Bu etiketler, kişiyi dışlamak için toplum tarafından kullanılan bir **stigma** şekli olarak karşımıza çıkar (Goffman 1963). Bu durumda ruhsal bir bozukluk olduğunda iyileşmenin zorlaşmasına neden olan sosyal reddetme problemi ortaya çıkar (Kanada Ruh Sağlığı Derneği 2000; Corrigan 2007; Iverson *ve ark.* 2011; Lysaker *ve ark.* 2007). Bireye bir hastalık isminin verilmesini öneren DSM-IV-TR'de bu tür bozukluk tanısı almış kişilerin eşitlenmesine dayanan daha önceki yaygın kullanımın aksine bu problem bir şekilde kabul görmüştür. Örneğin; "şizofrenik" demek yerine "şizofreni tanısı alan kişi" olarak kullanılması önerilir. Bu konu hâlâ çalışılmaktadır ve DSM'nin bir sonraki düzeltilmiş baskısında (DSM-5) DSM- IV'de bulunan bu problemlerin olmayacağı düşünülmektedir (Kutu 9.4'e bakınız).

stigma sosyal dışlanmaya neden olan bireyi sapkın olarak tanımlayan etiketleme ya da işaretlemedir.

Tanı isimlerinin stigmatizasyon etkisi, anormalliği tanımlamayla ilgili şu nihai çıkmazın göstergesidir: Davranışın sınıflandırmanın zararları ve yararlarını dengeleme. Bir yandan tanısal sistemin savunucuları ruhsal bozuklukların tümörler ya da tüberküloz gibi objektif bir fenomen olduğuna inanma eğilimindeyken öte yandan böyle sistemlerle

ilgili eleştiriler anormalliğin basit bir şekilde sosyal normların keyfiliğinin bir yansıması olduğunu öne sürmektedir. Gerçekse bu ikisinin arasında bir yerde durmaktadır. Başka bir deyişle, eleştirilerde de belirtildiği gibi kültürel olarak ya da başka nedenlerle stigmatizasyon ve yanlış tanı koyma mümkündür. Bununla beraber, tanı sınıflandırmaları bireyin davranışını anlamada yararlı görünmektedir ve tedaviye yardımcı olabilir. DSM-IV-TR'nin anormallik için ön gördüğü önemli derecede sıkıntı gösterme ve/veya uyuma dönük işlevselliğin bozulması temel standardı çoğu insana makul gelebilecek bir standarttır. Gerçekte, depresyon ve şizofreni gibi bozukluklardan mustarip kişilerin otobiyografileri hastalıklarını sosyal bağlamda değil, gerçek gibi gördüklerini göstermektedir (Endler 1982; Jamison 1995; Vonnegut 1975).

Şu anda bu tartışmalara nihai bir yanıt verilmiş değildir. Sınıflandırma konusundaki anlaşmazlıklar, kısmen anormal davranışın altta yatan nedenleriyle ilgili varsayımlardaki farklılıkları yansıtmaktadır. DSM-IV-TR doğası gereği açıklayıcı olduğundan, nedenler üzerinde durmaz ve bu tür bir tartışmayı da çözemez. Eğer biz bazı hastalıkların kaynağı konusunda emin olabilseydik, yanlı davranma, yanlış tanılama ve standartlardaki keyfiyetle ilgi sorunların birçoğu çözülebilirdi. Şimdilik, gördükleri şeyin gerçek olduğuyla yüz yüze kalan klinisyenlerin çoğu basitçe yardım edebilmek için ellerinden gelen herşeyi yapmaktadır.

Kutu 9.4 DSM-5 ve tanılama sorunları

DSM-IV, ilk kez 1994'te ve sonra da 2000'de küçük değişiklikler yapılarak DSM-IV-TR olarak yayımlandı. Böylece, son büyük değişiklikten bu yana neredeyse 20 yıl geçmiş durumda ve bu yıllar içinde ruh sağlığı çalşanlarının çoğu tarafından kullanılan en önemli sınıflandırma sistemi hâline geldi. DSM'de hâlihazırda tanımlanan sorunlar nelerdir ve 2013'te yayımlandığında DSM-5'te ne gibi değişiklikler yapılması beklenmektedir? Şu anda buna nihai bir yanıt verilemiyor olsa da bazı önemli alanlara dikkat çekmek önemli görünmektedir.

- **Genel yapısı** Davranışların tanı kategorileri içinde sınıflandırması DSM'nin temel özelliklerinden biridir. Şu anda kullanılan beş eksen de dâhil olmak üzere DSM'nin genel yapısının korunacağı görülmektedir. Değişikliklerden biri, kategorilerin bebeklikte ortaya çıkan değişimlerden başlayıp yetişkin dönemde sık görülen bozukluklara doğru ilerleyerek gelişimsel bir çizgide düzenlenmesidir. Kavramsal olarak yardımcı olmakla beraber, bu yaklaşımın, mevcut tanı kategorileri açısından önemli bir etkisi yoktur. Aslında İngiltere Psikoloji Topluluğu mevcut kategorilerin muhafaza edilmesinin normal davranışların tıbbileştirilmesine neden olduğunu ve sınıflandırma sisteminin baştan aşağı (yani tüm belirtilerin) yeniden yapılanması gerektiğini öne sürmektedir (Alan 2011). DSM-5, ruhsal bozuklukların sağlıklı davranıştan sayısal olarak değil, derece olarak farklı olduğu gerçeğini daha iyi yansıtacak olan "değerlendirme alanları"nı kullansa da tüm bunların uygulama alanında de çok önemli etkisi olup olmayacağı çok açık değildir.
- **Kültür ve cinsiyet** DSM'nin eleştirilerde en fazla hedef alınan kısmı kültür ve cinsiyet farklılıklarını ele alış biçimidir. DSM-IV bazı kültürlere özgü olan bozuklukları tanımlayarak bu eleştirilere yanıt vermeye çalışmıştır. Ancak bu bölümde tartışıldığı gibi, kültür hastalıkların değerlendirilme aşamasında önemli bir rol oynamaktadır ve hatta yanlış tanılamalara neden olabilmektedir. 2000'de projenin araştırma direktörü olarak atanan Darrel Regier'in, DSM'nin kültür ve cinsiyet de dâhil olmak üzere kavramsal gelişimine ilişkin bir kitabın editörlüğünü yaptı. Burada, herhangi bir köklü değişiklikten ziyade daha detaylı bir hâle getirilen normların daha çok vurgulandığı görülmektedir (Regier *ve ark.* 2010). Buna karşın, Garcia ve Petrovich DSM'nin kültürel sorunlara yeterli şekilde hitap edebilmesi için bir *altıncı* eksene ihtiyaç olduğunu öne sürmüştür (Garcia ve Petrovich 2011).
- **Özel değişiklikler** DSM-5'de yeni araştırmaları yansıtmak ve değerlendirmenin güvenilirliğini artırmak için birçok özel değişiklik yer alacaktır. Örneğin, var olan kişilik bozuklukları sınıflandırmasında, toplam sayının altıya indirilmesi fakat kişilik özellikleri ve işlevsellik düzeyini entegre eden çok boyutlu bir değerlendirme sisteminin uygulanması gibi büyük değişiklikler yapılması önerilmiştir. Diğer değişiklikler, majör depresyon kriterinin yeniden tanımlanmasını ve sevdiği birini kaybeden bireylerin artık dışlanmamasını içermektedir; bu değişim 'normal yas'ın bir hastalık olarak tanımlanması riski yaratması nedeniyle eleştirilmektedir. Başka bir olası değişiklikse obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu tanı kriterleri içinde yer alan aşırı istiflemenin/toplayıcılığın majör bir bozukluk olarak listeye eklenmesidir.

DSM'nin düzeltilmiş baskısı, çok büyük bir projedir ve sonuçları ruh sağlığı çalışanlarından yardım arayan kişilere kadar geniş bir yelpazede etki yaratacaktır. Hâlihazırda birçok sorun olduğu açıkça ortadadır ancak son biçimi verilinceye kadar bu kaygılara ne kadar yanıt vereceğini de bilemeyeceğiz.

Etiyoloji ve tedavi yaklaşımları

Tedavi yöntemleri büyük ölçüde anormal davranışın nedenleri hakkındaki fikirlerle bağlantılı olma eğilimindedir. Yani, etiyoloji teorileri (bir hastalığın nedenlerinin incelenmesi) tartışılmadan tedavi teorileri tartışılamaz. Buradaki zorluk bir davranışın ortaya çıkmasına birçok faktörün neden olabilmesidir. Bir bozukluğun "nedeni"nden bahsettiğinizde büyük olasılıkla predispozan faktörlere (genetik yatkınlık, önceki deneyimler ve inançlar), presipitan/tetikleyici faktörlere (bir aile üyesinin kaybı gibi yakın bir olay) ya da besleyici faktörlere (hastalığın sürmesine neden olan aile ve toplumun tepkileri gibi durumlar) atıfta bulunmak gerekir. Ayrıca, bazı vakalarda bu bahsedilen nedensel faktörlerin birden fazla sayıda olduğu da görülebilir. Örneğin, şizofreni tanısı olan bireylerin çocukları, genetik faktörler nedeniyle olduğu kadar, hatalı davranış modeli oluşturan ebeveynlerin yanında büyüme nedeniyle de risk altında olabilir. (Bunların her ikisi de zemin hazırlayan, olasılığını artıran faktör olabilir.) Ayrıca farklı anormal davranış şekillerinin farklı etiyolojileri olabilir; örneğin şizofreninin depresyondan çok farklı bir nedeni vardır. Tüm bunlar ele alındığında yalnızca bir neden üzerinde durmak ve bir tedavi şekli belirlemek yararsız olabilir. Yine de beş yaklaşımın her biri özel tedavi tekniklerini vurgulama eğilimi göstermektedir ve sunulan kanıtlara göre, her biri kendi özel tedavi tekniğini kullanma konusunda kendini haklı bulmaktadır. Farklılıklarını anlamak için her yaklaşımın etiyoloji ve tedavi modelini incelemek gerekir.

Biyolojik yaklaşım

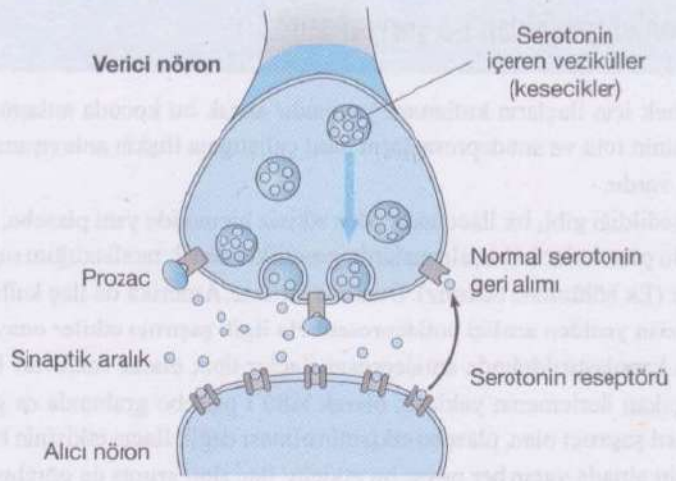
Daha önce belirtildiği gibi, anormal davranışlara yönelik biyolojik yaklaşım, hastalıkların temelinde fiziksel nedenlerin olduğunu varsayan *tıbbi modele* dayanır. Davranışların kontrolü beyin tarafından yapıldığına göre, nedenleri de beyindeki yapısal ya da işlevsel anormalliklere atfedilir.

Bu yaklaşımın en güçlü gerekçesi *psikofarmakoloji* (zihinsel süreçleri ve/veya davranışları etkileyen ilaç çalışmaları) alanındaki ilerlemelerden kaynaklanmaktadır. İlaçların kullanımının davranışlarda değişim meydana getirmesinin uzun bir geçmişi varsa da (örneğin alkol kullanımının değişik formlarına neredeyse her kültürde rastlanmaktadır), en büyük ilerleme son 20-30 yıl içinde gerçekleşmiştir (Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü-National Institute of Mental Health, 2002). Günümüzde birçok bozuklukla baş etmeyi sağlayacak çok geniş çeşitlilikte ilaçlar bulunmaktadır. Örneğin, trankilizanlar (sakinleştiriciler) anksiyeteyi azaltmak için, antidepresanlar depresyonu iyileştirmek için ve antipsikotikler halüsinasyonları ve zihinsel karışıklığı iyileştirmek için kullanılmaktadır (Davis *ve ark.* 2002). Ayrıca, sedatifler sıklıkla gömlek giydirme gibi fiziksel kısıtlamaların yerine de kullanılmaktadır. İlaçlar yalnızca belirtileri iyileştirmekle kalmayıp, psikoanaliz ya da davranışçı yöntemler gibi alternatif tedavilerle karşılaştırıldığında daha etkili görünmektedir, göreceli olarak daha ucuzdur, hızlı etki göstermektedir ve doktorun daha az zamanını almaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı, günümüzde psikoaktif ilaçların kullanımı hem resmî olarak ruhsal bozuklukların tedavisinde hem de birçok aile hekiminin uygulamasında oldukça yaygın hâle gelmiştir.

İlaçların rolünü anlamak için, **depresyon** olgusunu ele alalım. Klinik olarak, depresyon uykuyu, düşünceleri, enerji düzeyini ve işlevselliğin diğer yönlerini geniş çapta etkileyen bir duygudurum bozukluğudur. İran, Japonya, İsveç, Kolombiya, Kanada ve Amerika'da yapılan kültürler arası depresyon çalışmaları, depresyonun biyolojik bir temeli olduğu fikrini destekleyen çekirdek depresyon belirtileri (elemli duygulanım, keyif kaybı, anksiyete, dikkat azalması ve düşük enerji düzeyi) olduğunu ortaya koydular (Brislin 2000). Prefrontal korteks ve özellikle hipokampüs ve amigdala gibi limbik yapıların işlevlerinin etkilendiğine dair artan sayıda kanıt olmasına rağmen depresyonun kesin nedeninin ne olduğu henüz belirsizdir (Belmaker ve Agam 2008; Davidson *ve ark.* 2002). Nörotransmiterler açısından bakıldığında, dikkatler büyük oranda serotonin ve az miktarda da norepinefrinin rolü üzerinde odaklanmaktadır. Günümüzde, depresyon, serotonin miktarını seçici olarak artıran ilaçlar verilerek tedavi edilmektedir (Şekil 9.2 ve 2. bölüme bakınız). Depresyon, bu şekilde, tıbbi modele dayanan biyolojik yaklaşımın etiyoloji ve tedaviyi nasıl ele aldığını anlamak için iyi bir örnek oluşturmaktadır.

depresyon uyku bozuklukları, yorgunluk ve düşük benlik saygısıyla karakterize bir duygudurum bozukluğudur; majör depresif bozuklukta semptomlar normal işlevselliği bozacak kadar ağırdır ve intihar düşünceleriyle birlikte görülebilir.

Bununla birlikte, ilaç kullanımı problemsiz bir durum değildir. Öncelikle, ilaç kullanılarak yapılan tedaviler hâlâ büyük ölçüde belirtileri gidermeye yönelik olup, doğrudan neden olan duruma yönelik değildir. İlaçların nasıl işe yaradığına ilişkin anlayışımızın daha keskinleşmiş olması bizi bozukluğun nedenini tanımlama konusunda aynı noktaya getirmemektedir. Mevcut veriler, ilaçların hastalıkların nedeni olan kökenlerine yönelik olmadığını göstermektedir (Lutyen *ve ark.* 2006). Örneğin, antidepresan kullanımıyla ilgili çözümlenmemiş problemlerden biri ilacın beyine saatler içinde ulaşmasına rağmen, kullanıma başlama ve duygu



Şekil 9.2 SSRI'lar Nasıl Çalışır Şekilde görüldüğü gibi, Prozac gibi SSRI antidepresanlar sinaptik veziküller içine seçici olarak serotoninin geri alınmasına engel olarak çalışır. Böylece alıcı nöronu uyaran serotonin miktarı artmış olur. (Bölüm 2'deki tartışmaya da bakınız)

durumun iyileşmesi arasında kalan zaman aralığının bir hayli uzun olmasıdır (tipik olarak 2 hafta). Ayrıca, birbirine benzer belirtileri olan bireyler genellikle aynı ilaca aynı şekilde yanıt vermemektedir (Depresyonu olan bireylerin üçte biri şu an mevcut antidepresan ilaçlara yanıt vermemektedir. Depresyonda ilaçların etkileri konusunda daha fazla bilgi için Kutu 9.5'e bakınız).

İlaç tedavilerinin etki mekanizması ve etkililiği hakkındaki sorular dışında, hangi ilacın hangi soruna yönelik reçete edildiğiyle ilgili muhtemel problemler de sınırlayıcı olabilmektedir. Örneğin, üreticilere göre, Xanax (alprazolam) panik bozukluğu (sık sık ortaya çıkan şiddetli anksiyete ve panik ataklar) tedavi etmek için oluşturulmuş bir ilaçtır. Klinik deneyler, Xanax kullanan hastaların %50'sinde, plasebo kullananlarınsa %28'inde 4 hafta sonra belirtilerin tamamen ortadan kalktığını kanıtlamıştır. Ancak ilginç bir şekilde sekiz hafta sonra iki grup arasında anlamlı bir fark kalmadığı bildirilmiştir (Editors 1993). Daha geniş anlamıyla, psikiyatrist Peter Kramer depresyon gibi davranışların tedavisinde ilaç kullanımının, bireyin kendilik duygusunda da değişim yaratma kapasitesi olduğunu ve bunun fizyolojik reaksiyonlar kadar kültürel kavramları da içeren bir nitelik olduğunu iddia etmektedir (Kramer 1993).

Anormal davranışların tedavisinde ilaçların kullanılmasıyla ilgili hâlâ birçok soru bulunmaktadır. Pratik düzeyde baktığımızda ilaçların sıklıkla birçok belirtiyi ortadan kaldırmada yararlı olduğu görülmektedir ancak bu durum ilaçların doğrudan bozuklukların nedenine yönelik bir etkisi olduğunu kanıtlamamaktadır. Bununla birlikte, ilaç tedavileri tıbbi modelle uyumludur ve şizofreniyi incelerken göreceğimiz gibi, anormal davranışı anlamamız açısından çok önemli ipuçlarını barındırabilmektedir.

Ruhsal bozukluklarla ilgili çalışmalarda biyolojik yaklaşımın diğer bir uygulama alanı da genetik araştırmalarıdır. Örneğin, şizofreni ve bipolar duygudurum bozukluğu (eskiden manik-depresif olarak adlandırılan bozukluk) gibi bozukluklarda genetiğin rolünü incelemek için araştırmacılar hastalığın eş zamanlı görülme oranı çalışmaları yapmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları genellikle çok değişkendir ve çelişkili yorumlar oluşmasına neden olur. Örneğin, bipolar bozuklukta genetik bağlantılarla ilgili 1980'lerin sonlarına doğru açıklanan raporların daha sonra hatalı olduğu bulunmuştur (Kelsoe *ve ark.* 1989). Patolojilerde genetik faktörlerin etkisi olduğuna uzun bir süredir inanan Robert Plomin, hastalıkların oluşumunda her biri çok küçük etkilere sahip olan çoklu genetik faktörlerin rol oynadığı gerçeğinin daha olası hâle geldiğini, erken dönem çalışmalarınınsa tek bir genetik faktör bulmaya odaklandığını öne sürmektedir. Günümüzün daha sofistike teknolojileri ve analizleri Plomin'in haklı olduğunu göstermiştir (Örneğin, Smith *ve ark.* 2011). Ayrıca, Plomin genetik faktörlerin çevresel etkilerle etkileşimde olduğunu öne sürmüştür (Plomin ve McGuffin 2003). Şu anda, mevcut kanıtlar anormal davranışın herhangi bir majör formunun tamamen genetik kaynaklı olduğunu göstermemektedir. Onun yerine, Plomin'in iddia ettiği gibi, genetik faktörler çevresel faktörlerle etkileşme girmesi muhtemeldir. Yeni çalışmalarda bu açıklamayla tutarlı olarak, eğer kişi yalnızca tekrarlı majör stresler yaşarsa genetik bir faktörün depresyon riskini artırdığı belirtilmektedir (Caspi *ve ark.*2003; Holden,

Kutu 9.5 Antidepresanlar gerçekten işe yarıyor mu?

Depresyonu tedavi etmek için ilaçların kullanımı yaygındır ancak bu konuda anlaşmazlıklar da vardır. Karşı çıkışların plasebo etkisinin rolü ve antidepresanların nasıl çalıştığına ilişkin anlayışımızdaki sınırlılıklar olmak üzere iki temel boyutu vardır.

Bölüm 2'de bahsedildiği gibi, bir ilacı taklit eden etkisiz bir madde yani plasebo, genellikle ölçülebilir etkiler göstermektedir. Bu plasebolar tıbbi çalışmalarda genellikle denek tarafsızlığını sağlamak için kontrol grubunda kullanılmaktadır (Ek bölümüne bakınız). Bununla birlikte, Amerika'da ilaç kullanımın onaylanması için yapılmış klinik deneylerin yeniden analizi antidepresanlarla ilgili şaşırtıcı etkiler ortaya çıkarmıştır (Kirsch *ve ark.* 2002). Plaseboyla karşılaştırıldığında antidepresan ilaçlar tipik olarak mütevazi bir yararlılık göstermektedir -ilaçlarla ortaya çıkan ilerlemenin yaklaşık olarak %80'i plasebo grubunda da görülmektedir. Kirsch'in (2002) belirttiği gibi, asıl şaşırtıcı olan, plasebo etkisinin olması değil, ilacın etkisinin bu kadar küçük olmasıdır (çünkü plasebo etkisinin altında yatan her neyse bu etkinin, ilaç alan grupta da görülmesi beklenir).

Ayrıca yöntemsel bir sorun olduğunu da belirtmek gerekir. Antidepresan ilaçların katılımcıların gerçek yaşamlarında olumlu etkileri olduğunu bildiren, detaylı bir inceleme yapılan büyük ölçekli bir çalışmada, Pigott *ve ark.* (2010) katılımcıların araştırmadan ayrılma (drop out) oranlarının belirtilerinde iyileşme yaşayanların oranından daha fazla olduğuna işaret etmiştir. Uzun vadeli çalışmalarda araştırmadan ayrılma oranlarının yüksek olması az görülen bir durum değildir fakat insanların neden ayrıldığıyla ilgili sorular olabilir. Pigott ve arkadaşları ilaçların olumlu etkilerindeki azlığın ve/veya yaşanan ciddi yan etkilerin muhtemel neden olabileceğine işaret etmektedir. Pigot *ve ark.* bir ilacın etkililiğinin yalnızca araştırmayı bırakmayanların üzerindeki analizlere dayandırılmasının ilacın etkililiği algısını artırarak yanlılığa neden olduğunu öne sürmektedir.

Başka araştırmacıların bu kötümser değerlendirmeye karşı çıkması şaşırtıcı değildir. Örneğin, hem Brown (2002) hem de Rush ve Ryan (2002) ilaç şirketlerinin, devletin yaptırdığı ilaç deneylerinde gerçek dünyada var olan ağır depresyona eşlik eden başka problemleri olan bireylerin değil, göreceli olarak hafif düzeyde ve diğer bozukluklarla karmaşıklaşmamış depresyon vakalarının araştırmaya dâhil edildiğini kanıtlamaya çalıştıklarını belirtmektedir. Dolayısıyla, Brown, çalışmalara hafif düzeyde depresyonu olanların dâhil edilmesi nedeniyle hafif düzeyde yararlanma ortaya çıktığını da öne sürmektedir. Bununla birlikte, daha geniş bir depresyon popülasyonunu içeren başka çalışmalar da plaseboların, antidepresan ilaç etkililiğinin %50'sinden daha iyi sonuçlar ürettiğini göstermektedir (Hollon *ve ark.* 2002). Ayrıca, bilişsel ve kişiler arası terapiler kısa vadede en az ilaçlar kadar etkili olmaktadır ve muhtemelen bozukluğun tekrar ortaya çıkmasını (relaps) önlemede ilaçlardan daha iyidir. Bu durumda, eğer psikoterapiler bozukluğun tekrar ortaya çıkmasını önlemede ilaçlardan daha iyiyse, o zaman ilaçların gerçekten ne işe yaradığı konusunda soru işaretleri ortaya çıkmaktadır.

İlaçların depresyonu nasıl tedavi ettiği sorusunun yanıtı maalesef oldukça karmaşıktır. Ruth ve Ryan (2002)'ın belirttiği gibi antidepresan ilaçların nörobiyololojik mekanizmasını anlama konusunda hâlâ yeterli değiliz. Farklı bireylerin ve farklı depresyon tiplerinin farklı farklı ilaçlara daha iyi yanıt vermesi ve bizim bunun nedenini bilmiyor olmamız (ya da hangi ilacın hangi vaka da daha işe yarayacağını tahmin edememek), bu durumu daha belirgin hâle getirmektedir. Hiçbir ilacın hastaların %60'ından fazlasında ölçülebilir bir yarar ortaya çıkarmadığı gerçeği de bu problemleri daha da belirginleştirmektedir (Hollon *ve ark.* 2002).

Tüm bunlar antidepresanların gerçekte işe yaramadığı anlamına mı gelmektedir? Bu kutunun başlığına rağmen, etkileri beklenenden az da olsa gerçekten yararlıdır. Yeni 'ikinci nesil' ilaçlar ve yeni geliştirilen tedavi stratejilerinin daha etkili olduğu kanıtlanabilir durumdadır (Baghai *ve ark.* 2011; Gartlehner *ve ark.* 2011). Kanıtların birçoğu bizi bu sonuca götürse de bunu bir örnekle göstermek anlamamıza yardım edecektir. Tedavi öncesinde ve sonrasında çekilen PET taramalarında beyin aktivitelerinde fark edilir değişimler görülmektedir ve bu değişimler belirtilerdeki değişimle korelasyon göstermektedir (Drevets *ve ark.* 2002). Mevcut ilaçların gözlemlenen plasebo etkisiyle birlikte diğer sınırlılıkları iki önemli sonuç ortaya çıkarmaktadır: Birincisi, depresyonun çoklu mekanizmasının olduğu ve ikincisi, deneyimin hem neden hem de tedavi üzerinde ki etkisinin göz ardı edilemeyeceğidir.

2003b; Kim-Kohen *ve ark.* 2006). Yüksek düzeyde stres yaşamayan, kusurlu gen taşıyan kişilerde, normal gen taşıyan kişilerle karşılaştırıldığında depresyon oranlarında artma yoktur. Dolayısıyla, gelecekte yapılacak çalışmalar sonucunda ruhsal bozukluklara genlerin katkısı olduğu gösterilebilir ama basit bir genetik nedensellikten çok interaktif etkilerin olduğu bir resmin ortaya çıkması olasıdır (Rutter *ve ark.* 2006). Şu anda yapılan genetik analizler, yalnızca o bireye özgü riskler hakkında fikir verebilir -ruhsal bozukluklara genetik düzeyde yönelen herhangi bir güncel tedavi yoktur.

Özetle, biyolojik yaklaşım tıbbi modelin öne sürdüğü gibi, anormal davranışa fizyolojik faktörlerin neden olduğunu savunur. Bu çerçeve içinde, en büyük başarı geçtiğimiz 20-30 yıl içinde önemli derecede yararlılığı görülen ilaç tedavileridir. Bununla beraber, biz ruhsal bozuklukların nedenlerini daha iyi anlayıncaya kadar, bunun bu bozuklukların köklerine mi işaret ettiği yoksa yalnızca belirtileri mi maskelediği söylenemez. Genetik araştırmalar sonunda hastalıkların temel nedeninin genetik kaynaklı olduğunu kanıtlayabilir. Biyolojik yaklaşım açısından, diğer tüm yaklaşımlarda da olduğu gibi, şu anda teoriyi test etmenin tek kriteri ruhsal bozukluk nedeniyle çekilen acıyı azaltmadaki başarısını değerlendirme çabasıdır.

Davranışçı yaklaşım

Tahmin edilebileceği gibi, davranışçı yaklaşım anormal davranışı hatalı öğrenmelerle ilişkilendirir. Tüm davranışlara benzer biçimde, anormal davranışlar da koşullama ve öğrenme süreçleriyle kazanılır. Bilinen organik bir problemin olmadığı durumlarda, bu açıklama tıbbi modelin belirttiği gibi altta yatan bir nedensel faktör olmadığını, bunun yerine, davranışın kendisinin sorun olduğunu söyler. Sonuç olarak, anlamlı kategoriler yapamayacak kadar çok sayıda/çeşitli öğrenilmiş davranış olduğundan, davranışçılar sınıflandırmayla göreceli olarak daha az ilgilenir. Ancak sınıflandırmanın yine de yararlı olduğu görüldüğünden, tipik olarak bazı tanımlamalar yaparlar -örneğin fobi öğrenilmiş korkuları temsil eder.

Öğrenmeye yapılan vurgu davranışçıların tıbbi modeli reddetmesine neden olur. Benzer şekilde zihinsel süreçler yerine davranışa odaklanmaları, onları bilişsel süreçlerin davranışı değiştirdiğini söyleyen diğer üç yaklaşımın da karşısına yerleştirir. Ayrıca, anormal davranışın geçmişte hangi koşullarda kazanılmış olduğu önemli olmadığından dolayı davranışçı tedavi tarihsel sürece dönük değildir; şimdi ve burada davranışı değiştirme yollarını tanımlama gereksinimi vardır. İstenmeyen davranışın değiştirilmesini vurguladığı için davranışçı yaklaşıma dayalı terapiler, davranış değişikliğini vurgular (Sıklıkla uygulamacılar bunu '*davranış mod*'u olarak kısaltırlar).

Davranış değiştirmenin klasik ve edimsel koşullamayı temel alan farklı tipleri vardır. Klasik koşullamadan uyarlanmış olan ilk tekniklerden biri **fobi** (gerçekçi olmayan korku) ve anksiyeteyle ilgili bozuklukların tedavisi için şekillendirilmiş olan **sistematik duyarsızlaştırma**dır. (Anksiyete bozukluklarıyla ilgili daha fazla bilgi için Kutu 9.6'ya bakınız.) Üçüncü bölümde vurgulandığı gibi Watson, küçük Albert vakasında klasik koşullamayla korku oluşturmanın mümkün olduğunu göstermişti. Sonrasında Albert'ın koşullu korkusunu yok etmede başarısız olsa da bu durum fobilerin klasik koşullamayla ilgili olduğu anlayışının oluşmasına neden olmuştur. Bunun sonucunda da gevşeme tepkisiyle yer değiştirerek korku tepkisini ortadan kaldırma yollarını araştıran Joseph Wolpe sistematik duyarsızlaştırma yöntemini geliştirdi (Wolpe 1973).

Anlayış olarak, koşullamanın iki temel ilkesine dayalı olan sistematik duyarsızlaştırma çok basittir: Birincisi, kişinin aynı anda birbirinin zıtı olan iki farklı refleks üretemeyecek olmasıdır (korku ve gevşeme gibi). İkincisiyse, klasik koşullamanın genellikle *uyaran genellemesi* içermesidir. Uygulamada, duyarsızlaştırma işlemi, onu mekanik bir süreçten daha fazla bir şey hâline getiren yargılama ve zamanlama ögelerini gerektirir. Klinisyenler, tipik olarak, fobiyi-yani koşullanmış uyaranı (CS)- tetikleyen uyaran tipini tanımlamak için bireyle çalışır. Örneğin, arılardan korkan biri kafasının yanında arının vızıltısını duyduğunda panik olabilir. Sonra, kişiye genellikle bir işaretin başlattığı gevşeme teknikleri öğretilir (Bu işaret gevşeme için koşullu uyaran-CS- olur). Bundan sonra da klinisyen ve birey korkuyu uyandıran uyaranların azdan, çok yoğuna kadar sıralanan bir listesini çıkarır. Ortaya çıkan korkunun yoğunluğuna göre uyaranları sıraladığı için bu listeye, **korkuların hiyerarşisi** adı verilir. Bu aşamadan sonra, terapist aşama aşama kişiyi korku yerine gevşemeyle yeniden koşullandırmaya çalışır. Örneğin, kişi içinde arı kovanı olan kapalı bir arabayı sürdüğünü düşünür; bunu korku hissetmeden hayal edebildiğin-

sistematik duyarsızlaştırma klasik koşullamaya dayalı fobilerin (gerçekçi olmayan korkular) ve ilgili diğer anksiyete bozukluklarını istenmeyen yanıtların aşamalı olarak azaltılması yoluyla tedavi etmek amacıyla şekillendirilmiştir.

fobi belirli bir nesne ya da duruma yönelik kişinin günlük yaşam işlevselliğini bozacak kadar şiddetli düzeyde mantık dışı korku

sistematik duyarsızlaştırmada korkuların hiyerarşisi korku uyandıran uyaranların hafiften şiddetliye doğru sıralanmış listesidir

Kutu 9.6 Anksiyete bozuklukları

Anksiyete bozukluğu olan kişi ortada objektif olarak korkulacak bir şey olmasa bile gerginlik, endişe ve anksiyete yaşar. Bu anksiyete farklı şekillerde yaşanabilir, kişiyi hayatını çekilmez bir hâle getirecek kadar zayıf düşürebilir ve yaşamının tüm alanlarında işlevselliğini bozabilir. Kronik anksiyete, hipertansiyon, gastro-intestinal problemler ve baş ağrısı gibi fiziksel problemlere neden olur. *Yaygın anksiyete bozukluğu* (YAB) özel bir odak noktası olmayan anksiyeteye verilen isimdir; YAB yaşayan kişi sık sık önemsiz konularla ilgili ve sürekli kaygı yaşar. Eğer anksiyetenin özel bir odak noktası varsa, bu korkulan nesneyle karşılaşıldığında yaşanan anksiyeteye *fobik bozukluk* adı verilir. Korkulan nesne yılan, örümcek gibi bir hayvan, gök gürültüsü gibi bir olay ya da doğası gereği sosyal olan (sosyal fobi) açık alanda yemek yeme, konuşma gibi çeşitli günlük sosyal etkileşimleri içeren bir durum olabilir. Korkulan nesne gerçekte bazı korkulacak ögeler içerse de (örneğin bazı örümcek türleri gerçekten tehlikelidir) gerçek bir tehlike yoktur. *Panik bozukluk* duygusal ve fizyolojik belirtilerin (korku, hızlı kalp atımı ve nefes alamama gibi) eşlik ettiği ani dehşet atağıdır. Bazen bu ataklar kalp krizi zannedilebilir. Ataklar görünen bir neden olmadan kendiliğinden ortaya çıkabilir ya da bazı dış uyaranlar tarafından tetiklenir. Panik atak yaşayan kişi sıklıkla öleceği ya da çıldıracağı hissini yaşar. *Obsesif kompulsif bozukluk* (OKB) olan kişinin, uzaklaştıramadığı dalıcı (intrusive) düşünceleri vardır; kişi ayinvari ve tekrarlayıcı davranışlar (ritüel) yapma gereksinimi hisseder. Örneğin, yaygın olarak görülen bir obsesyon her bir kapının ve pencerenin kilitlerinin saatlerce süren kontrol edilme ritüeline neden olan, evine hırsız gireceği düşüncesidir.

Evrimsel psikoloji, fobileri erken dönem atalarımızın maruz kaldığı potansiyel tehlikelere yönelik belirli uyaranlardan korkmayla ilgili kalıtsal bir durum olarak açıklarken, biyolojik yaklaşımı kullanan araştırmacılar anksiyete bozukluğu olan bireylerle yapılan çalışmalarda bazı beyin anormallikleri olduğunu buldular (Örneğin, Schienle *ve ark.* 2011) (Bölüm 2'ye bakınız). Davranışçı yaklaşım, fobilerin koşullanmış duygusal yanıt olduğunu iddia eder (Bölüm 3'e bakınız). Bilişsel yaklaşımsa geçmiş deneyimlerimize dayalı olarak olayları nasıl yorumladığımıza ya da gerçekçi olmayan korkuları nasıl modellediğimize bakar. Freud, anksiyetenin ego tarafından kontrol edilemeyen id'de var olan bastırılmış dürtülerin bir sonucu olduğunu savunurdu. Hümanistik yaklaşımsa korkuların temelinde koşulsuz pozitif ilgi ya da güvenlik ve emniyet gereksinimi gibi karşılanmamış gereksinimler olduğunu söylemektedir. Neden ne olursa olsun (ve birbiriyle etkileşen birkaç nedenin olma olasılığı vardır), anksiyete bozuklukları Amerika'da nüfusun yaklaşık olarak %20'sini ve Avrupa Birliğinde %14'ünü etkilemektedir; genel olarak da kadınlar, erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir (Kessler *ve ark.* 2005; McLean *ve ark.* 2011; Wittchen *ve ark.* 2011). Bu genel örüntünün ötesinde, anksiyete bozukluğu belirtileri farklı kültürlerde farklı bir şekilde ortaya çıkabilir (Lewis-Fernandez *ve ark.* 2010) ve genellikle sorunları daha da karmaşıklaştıran depresyonla birlikte görülür (Kutu 9.3'e bakınız). Böyle eşlik eden bir hastalığın olması (komorbidite), hem tanılamayı hem de tedaviyi daha karmaşık hâle getirir -örneğin, panik bozukluğu olan birinde depresyonda ortaya çıkarsa, bu anksiyetenin neden olduğu durumumu yansıtmaktadır yoksa ayrı bir bozukluk mudur?

de bir sonraki uyarana ilerlenir- sonra pencerenin dışında bir arı gördüğünü düşünür ve bu şekilde ilerlenir. Kişi bir kez orijinal olarak en büyük korkuyu ortaya çıkaran uyaranla karşılaşabildiğinde (kafasının yakınında arı vızıltısını duyduğunu hayal ettiğinde) ve rahat kalabildiğinde fobi ortadan kalkmış olur (Kutu 9.7'ye bakınız).

Sistematik duyarsızlaştırma yılan ya da yükseklik korkusundan, müzik korkusu gibi olağan olmayan korkulara kadar geniş çapta farklı korkular için başarıyla kullanılabilir (Goldfried ve Davison 1994; Wolpe 1973). Havayolları bile başka türlü bu bireylerin potansiyel müşteri olmayacakları önermesine dayanarak uçma korkusu olan bireyler için duyarsızlaştırma oturumlarına sponsor olmaktadır! Sistematik duyarsızlaştırma sıklıkla etkili olsa da başarılı tedavi oranının %70'in üzerine çıkması nadir görülen bir durumdur ve sağlanan ilerleme uzun süreli olmamaktadır (Choy *ve ark.* 2007). Bu durum sistematik duyarsızlaştırmanın etkililiğinin nasıl artırılabileceği sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, son zamanlarda bilgisayarla oluşturulan 'sanal gerçeklik' kullanılarak duyarsızlaştırmanın artırılmasına çalışılmaktadır (Choy *ve ark.* 2007; Maltby *ve ark.* 2002; Wiederhold *ve ark.* 2001). Bu konuya,

Kutu 9.7 Sistematik duyarsızlaştırmanın temel basamakları

Sistematik duyarsızlaştırma uygulaması

1. Korkuyu ortaya çıkaran uyaranı tanımla (CS) - Örneğin, kişi yılandan korkuyor
2. Kişi gevşeme tekniklerini çalışır (gevşeme, korkuyla uyumsuz, koşullanılmamış bir yanıttır).
3. Korkuların hiyerarşik listesini oluştur-en az korku verenden en çok korku verene doğru sıralanmış uyaran listesi

Örnekler:
- Bir kitapta yılan resmi görmek (en az korkutan)
- Televizyonda yılan görmek
- Hayvanat bahçesine gitmek ve kafeste yılan görmek
- Ağaçlık alanda yürümek ve yılan görmek
- Yılana yaklaşmak
- Bir yılanı tutmak (zararsız yılan) (en çok korkutan)

4. Aşama aşama hiyerarşi listesinde ilerle- her basamakta, kişi listedeki korku veren uyaranı hayal etmeli ve bilinçli bir şekilde gevşeme tekniklerini uygulamalı; kişi en zayıf uyaranı hayal edip gevşemiş bir şekilde kalabilirse diğer uyarana ilerlenir.

Orijinal koşul: CS (yılan) CR'ye (korku) neden olur
Duyarsızlaştırma sonrası: CS (yılan) yeni bir CR'ye (gevşeme) neden olur.

Bilişsel yaklaşımı tartışırken tekrar döneceğiz fakat sistematik duyarsızlaştırmanın genellikle başarılı olması yanında, göreceli olarak zaman ve maliyet etkili olduğunu da görmemezlikten gelmemek gerekir.

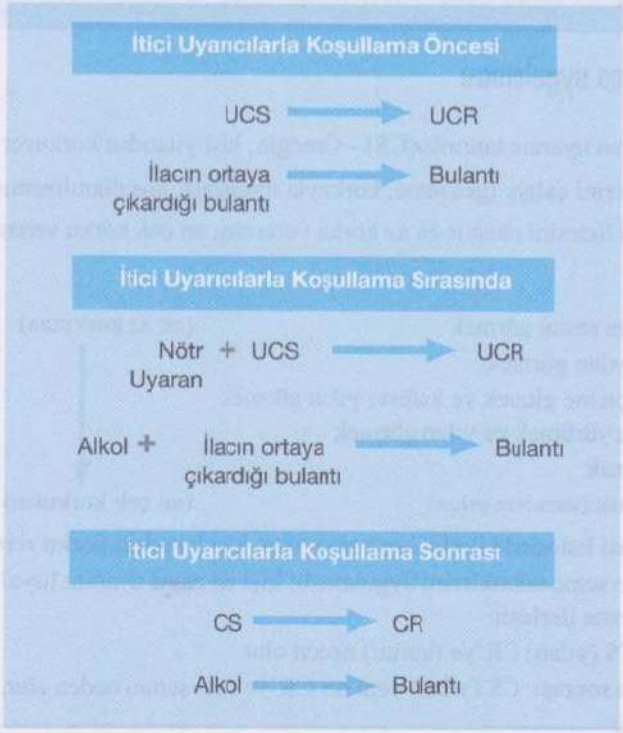
Sistematik duyarsızlaştırmanın temel prensibi -istenmeyen yanıtın yerine geçecek yeni bir yanıt oluşturma- zaman zaman *karşıt koşullama (counter-conditioning)* olarak adlandırılır. Yalnızca bir korkuyu ortadan kaldırmak için kullanılabildiği gibi istenmeyen davranışa neden olan uyarana yönelik, itici bir tepki ortaya çıkarmak için de kullanılabilir. Bu işlem, **itici uyarıcılarla koşullama (aversive conditioning)** olarak adlandırılır ve alkolizmden cinsel fetişizme kadar çok geniş bir yelpazede bozukluklarla baş etmek için kullanılmaktadır (Şekil 9.3 e bakınız). Örneğin, alkolik bir hastaya alkolle birlikte alındığında şiddetli bulantı ve kusmaya neden olan antabus denilen ilaç verilebilir. Kişi eğer alkol alırsa hasta olur, bu bağlantı kurulduğunda kişi alkol aldığında keyif almak yerine kendini hasta hisseder. Uygulamada bu işlem yalnızca orta düzeyde etkilidir -bağımlı bireyler antabus almayarak, cezaya maruz kalmadan içebileceklerini çok çabuk bir şekilde anlar (Forrest 1985). Bu nedenle, bu durumda temel faktör, itici uyarıcılarla koşullama değil, antabusun fizyolojik etkileri olduğu için, başarılı olmak için tutarlı ve uzun dönem denetlenen bir ilaç alımı gerekir. Bilinçli olarak ağrı ve rahatsızlığa neden olduğu için itici uyarıcılarla koşullama diğer davranış değitirme yöntemlerinden daha fazla tartışılmaktadır. İtici olmayan davranış terapisi yöntemlerini kullanan psikologların da katıldığı itirazlar artmaktadır (McConnell 1974).

itici uyarıcılarla koşullama var olan istenmeyen davranışa neden olan uyarandan kaçınmayı sağlayacak bir yanıt ortaya çıkarmak için oluşturulmuş bir davranış değiştirme yöntemidir.

marka biriktirme edimsel koşullanmanın dayandığı davranış değiştirme yöntemidir; sıklıkla kurumsal ortamlarda kullanılır ve belirli davranışların yapılmasını sağlamak için koşullu pekiştireçler vermeyi içerir.

Daha sınırlı başarıları olsa da terapilerde edimsel koşullama da kullanılmaktadır. Edimsel koşullamayla davranışı değiştirmek için kullanılan terapötik girişimler, ilişkili pekiştireçlerin kontrol edilmesine bağlıdır (Hayes *ve ark.*1995). İnsanlar pekiştireçler karşısında çok farklı davranışlar sergileyebildiğinden, bu çok zor bir görev olabilir. Gerçekte, bir yazar, başarısızlıkların pekiştireçlerin istenen düzeyden fazla uygulanması durumunda terapisti aptal gibi göstermesi nedeniyle olduğunu savunmaktadır (Carlson 1990). Bu nedenle, şekillendirme ve edimsel pekiştireç kullanımı genellikle yapılandırılmış durumlarda etkili olmaktadır.

Böyle bir edimsel koşullama uygulaması belirli davranışlar için verilen koşullu pekiştireçlerin kullanıldığı örgütsel programlar oluşturmakta kullanılmaktadır. Marka biriktirme (token aconomy) adı verilen bu programlar yatağını yapma, yemeğe zamanında gelme ya da başka basit görevleri yerine getirdiğinde ödül (koşullu pekiştireç) kazanmayı sağlar. Daha sonra bu markalar,



Şekil 9.3 Klasik Koşullamanın Bir Türü Olarak İtici Uyarıcılarla Koşullama Şekilde görüldüğü gibi, antabus ilacı alkolle birlikte alındığında bulantıya neden olur ve sonuç olarak alkol bulantının neden olduğu ve gelecekte olabilecek içme davranışından vazgeçiren itici bir deneyim hâline gelir (Bir CS olan alkolden kaçınma).

şekerleme ya da sigara gibi istendik olan bir nesneyle değiştirilir ya da televizyon izleme ya da günlük izin gibi imtiyazlar almak için kullanılır. Gerçekte markalar para yerine geçen bir şey olursa (para kendi başına bir koşullu pekiştireçtir) bireylerin daha iyi performans göstermesini sağlar. Kurumsal ortamlarda böyle pekiştireçlere ulaşma zaten kontrollü olduğundan ve istendik davranışlar kolayca izlenebildiğinden, marka biriktirme davranışsal hedefler oluşturmada çok etkili olabilir (Ayllon ve Azrin 1968; Chen ve Ma 2007; Dickerson *ve ark.* 2005; Matson ve Boisjoli 2009). Bunun dezavantajı dikkatli bir planlama ve yapılandırılmış bir çevre gerektirmesi ve diğer davranış değiştirme yöntemlerinde olduğu gibi bazı etik problemlere neden olabilmesidir. Bununla ilgili olarak, Skinner popüler tutumlarla ilgili bir ironiyi vurgulamıştır: Eğer biz doğrudan (ve etkili bir şekilde) davranış değişikliği istersek insanlar endişe duyar ancak bunu dolaylı bir şekilde yaparsak (daha az etkili olacaktır) daha kabul edilebilir olur (Skinner 1971)! Marka biriktirme işe yarar gibi görünse de uygulamadaki sınırlılıkları nedeniyle ruhsal bozuklukların tedavisinde yaygın olarak kullanılmamaktadır.

Günümüzde birçok davranış terapisi türü vardır ve farklı birçok problem için kullanılmaktadır (Martin ve Pear 2011). Kullanılan teknikler, genel olarak, tedavinin amacının istenmeyen davranışı değiştirmek olduğunu vurgular. Belirtildiği üzere bu teknikler genellikle göreceli yüksek başarı oranlarına sahiptir ve tedavi süresi genellikle çok kısadır. Bu avantajlarına rağmen, davranış değiştirme, diğer yaklaşımlar tarafından hem etik yönden hem de teorik temelleri açısından eleştirilmektedir. Her tür terapi için önemli olan aydınlatılmış onam alma davranışçı terapilerin doğası gereği çok daha önemlidir. Bununla birlikte, diğer yaklaşımlar anormal davranışın altında yatan bir neden olmadığı savıyla baş etmek zorundadır- bu konu biyolojik yaklaşımla ilgili olarak zaten daha önce tartışılmıştı. Diğer yaklaşımların anormal davranışın nedenlerini nasıl açıkladığına bakalım.

Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşımı kuramcıları, anormal davranışın temelinde bir neden olmadığını savunan davranışçı yaklaşımı reddeder. Bunun yerine, altta yatan aracı süreçler olduğunu savunurlar -bu ya koşullamanın sembolik aracılığı ya da hatalı bilişlerin etkisidir. **Bilişsel davranış değiştirme**, anormal davranışın tedavisinde sembolik aracıların rolüne odaklanır ve gerçekte davranışçı terapinin bir uzantısıdır. **Bilişsel terapi**, Albert Ellis'in *akılcı-duygusal terapisi* gibi *hatalı bilişleri* vurgular; odaklandığı bu konu, bu terapi türünü doğrudan bilişsel geleneğine bağlar. Ellis gibi teorisyenler (diğer bir örnek Aaron Beck'dir) yaşamla ilgili gerçekçi olmayan beklentiler ve uygun olmayan şemalar (kendimiz ve dünyayla ilgili hatalı varsayımlar) gibi, *ne* olduğuna ve *nasıl* olduğuna ilişkin çarpıtılmış düşüncelerimizin davranışları nasıl etkilediğine odaklanır.

bilişsel davranış değiştirme temel koşullanma tekniklerine ek olarak bilişsel süreçleri (bir örneği gözlemleme gibi) aracı olarak kullanan davranış değiştirme tarzıdır.

Bilişsel davranış değiştirme, bilişsel sosyal öğrenme kuramının öncülerinden biri olan Albert Bandura'nın çalışmalarında izlenebilir. Bandura'nın taklit etme hakkındaki deneysel araştırması, öğrenmede taklit etmenin pekiştireçten daha etkili olduğunu tanımlamasını sağlamıştır. Bandura, bu kavramı fobilerin tedavisinde davranış değiştirmeyi sağlamak için uygulamaya başlamıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi, sistematik duyarsızlaştırmada %100 başarı oranına nadiren ulaşabilmektedir; buna neden olan faktörlerden birinin gerçek uyaranla baş etmek yerine, korku uyandıran uyaranı 'hayal etmeye dayalı olması' olduğu öne sürülebilir (taklit etme gerçek uyaranı içerebilir). Bu bileşeni ayırmanın yollarından biri, gözlenen bir modelin etkisini (istendik davranışın dışında davranan kişi) model davranışın taklidiyle karşılaştırmaktır. Bu durum Bandura'nın yılan fobisini tedavi ettiği ve sistematik duyarsızlaştırma, bir model gözlemleme ve *katılımlı modelleme'nin* etkisini karşılaştırdığı bir çalışmada da görülür: (Kişinin modelin yaptıklarını aynı şekilde yaptığı ortam) (Bandura 1970). Sistematik duyarsızlaştırmayı kullanan kişiler ve basit modellemeyi kullanan kişiler kontrol grubuyla benzer bir gelişme göstermiştir; yani gerçek uyaranı basit bir şekilde kullanma tedaviyi güçlendirmemektedir. Bununla birlikte, katılımlı modellemeyi kullanan kişiler diğer yöntemleri kullananlardan daha iyi yanıt vermişti; 12 kişiden 11'inin izlem testlerinde fobiden tamamen kurtulduğu görülmüştür. Bu nedenle, istenen davranışın aktif bir şekilde taklit edilmesi bir modeli izlemekten ya da geleneksel davranış değiştirme modellerinden daha etkili görünmektedir.

bilişsel terapi anormal davranışlarda hatalı inançlar ve düşünme örüntülerinin rolüne odaklanan bir terapi türüdür; Davranışsal stratejiler yoluyla inançları test etmeye de teşvik ettiği için bazen bilişsel-davranışçı terapi olarak adlandırılır.

Daha sonra, Donald Meichenbaum bu yaklaşımı düşünce süreçlerinin taklit edilmesine genişletti (Meichenbaum 1977). Hasta ve terapist problem alanlarını tanımlamak için birlikte çalışır ve sonra kendini tanımlayacak daha etkili olabilecek, yeni ifadeler geliştirir. Örneğin, konuşma yapan bir kişi 'gerçekten de çok sıkıcıydım; beni bundan sonra kimse davet etmez' diye düşünür. Kendisiyle ilgili bu olumsuz ifade yıkıcıdır ve gelecekte davranışı daha iyiye götürmez. Bunun yerine, terapist daha üretken bir değerlendirme çerçevesi oluşturmak için 'bu konuşma oldukça kuru geçti; gelecek sefere daha iyi bir giriş yapabilirim ve konuyu ilerletirken farklı şeyler yapabilirim' şeklinde düşünmesi için kişiyi cesaretlendirir. Alternatif bir düşünceyi gözlemleme ya da taklit etme yoluyla birey, daha etkili davranışlara götürecek olan farklı stratejiler geliştirebilir (Freeman ve Reinecke 1995).

Meichenbaum'un düşünce örüntüleri hakkındaki vurgusu, farklı bir çerçeve oluşturmuş olsa da Albert Ellis'in çalışmasına çok benzemektedir. Ellis 'akılcı-duygusal terapi' olarak adlandırdığı düşünce ve duygular arasındaki ilişkiye odaklanır (Ellis 1993). **Akılcı-duygusal terapi**, negatif duyguların deneyimler sonucunda değil, insanların deneyimleri hatalı yorumlamaları sonucunda ortaya çıktığını savunur. ABC ilkesi olarak adlandırdığı yöntemi kullanarak Ellis, "yaşanan olay (A) hatalı inancı tetikler (B) ve bu da duygusal tepkinin (C) ortaya çıkmasına neden olur" der. Bizler C'ye A'nın neden olduğunu düşünürüz ama gerçekte duygusal tepkimizden "B" sorumludur. Örneğin, Bob bir iş toplantısında birisiyle ilk kez karşılaşır ve kişinin ondan hoşlanmadığı fikrine kapılır (olay). Sonra kendini mutsuz hisseder (duygusal tepki). Ellis'e göre bu duyguyu ortaya çıkaran Bob'un karşılaştığı herkesin ondan hoşlanması gerektiği biçiminde rasyonel olmayan beklentisidir. Gerçekçi olan, her zaman bizden hoşlanmayan insanların olabileceğidir ve gerçekçi olan yaklaşım bundan dolayı yıkım yaşamak yerine, bunu kabul etmektir. Benzer bir durumda, negatif olaylara aşırı ölçüde odaklanan insanlar, Ellis'in mizah yollu tabiriyle, durumu *felaketleştirir*.

akılcı-duygusal terapi düşünceler ve duygular (özellikle kişinin yaşantıları hakkındaki hatalı yorumlamaları sonucunda ortaya çıkan negatif duygular) arasındaki ilişkiye odaklanan, Albert Ellis tarafından geliştirilen bir terapi türüdür.

Hatalı inançlar kişinin kendisi, dünya ve gelecekle ilgili şemalarındaki çarpıtmaları temsil eder. Bu nedenle, Ellis negatif duygulara neden olan inançları değiştirmeyi sağlayacak

bilişsel yeniden yapılandırma Ellis'in akılcı-duygusal terapisinde gerçekçi inançlar ve kendini kabullenmeyi sağlamak amacıyla hatalı inançları ve onların yarattığı negatif duyguları değiştirmeye yönelik bir süreçtir.

yönlendirici stratejiler üzerinde çalışır. Bu süreç, gerçekçi inançlar geliştirmek ve kendini kabulü sağlamak için düzenlenen **bilişsel yeniden yapılandırma** olarak adlandırılır (Ellis 1993; McGinn 1997) (Kutu 9.8 bireyin zor koşullara yönelik olarak nasıl negatif ve pozitif tepkiler gösterebileceğinin örneklerini içermektedir.). İlk bakışta, Ellis'in vurguladığı kendine değer verme ve olgunlaşmayı güçlendiren inançlar geliştirme çabası hümanistik yaklaşıma benzer görünmektedir. Bununla birlikte, Ellis'in tekniği çok daha doğrudandır ve terapistin empatik olmaya çalışmak yerine bireyin bilişsel örüntülerine ve davranışlarına odaklanması gerektiğine inanır.

Ellis, aslında akılcı-duygusal terapiyi depresyonu tedavi etme aracı olarak geliştirmiştir fakat sonradan kişilik bozuklukları, panik bozukluk, diğer anksiyete bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi çok çeşitli başka sorunlar için de bu tedavi kullanılmıştır (Beck 1993, 2005; Freeman ve Reinecke 1995). Depresyon tedavisindeki etkinliğini araştıran çalışmalar, en azından diğer terapi türleri kadar etkili olduğunu (Dobson 1989) ve tekrarları önlemede prozac gibi yeni ilaç türleriyle karşılaştırıldığında trisiklik ilaçlar olarak adlandırılan eski tür *antidepresanlarla* yapılan tedavilerden daha iyi olabileceğini göstermektedir (Antonuccio *ve ark.*1999; Hollon *ve ark.* 1992). Günümüzde bilişsel davranışçı terapi olarak bilinen akılcı-duygusal terapi ve ona benzer terapiler depresyona yaklaşımda dayanak noktası olarak düşünülmektedir (Kuyken *ve ark.* 2007; Manicavasgar *ve ark.* 2011). Panik bozukluğun tedavisinde davranışçı gevşeme terapisi kadar yararlı olduğu ve kısa psikoterapiden daha iyi olduğu görülmektedir (Beck *ve ark.* 1992, 1994). Daha geniş çerçevede, akılcı-duygusal terapi, klinisyenlerin anormal davranışın altında yatan bilişlerin rolünün farkına varmalarını sağlayarak önemli bir katkı sunmuştur ve bilişsel terapinin daha yaygın bir alana yayılmasını sağlamıştır (Wirga ve De Bernardi 2002).

Bu görünen başarılarına rağmen, terapötik süreçlerin önemli unsurlarının neler olduğuna ilişkin çok az şey bilinmektedir (Haga ve Davison 1993). (Örneğin, bilişsel davranış değiştirmeyle karşılaştırıldığında akılcı-duygusal terapi hem daha karmaşık hem de daha az belirlidir.) Belki de sorulacak en ilginç soru, bilişlere odaklanmanın neden bazen davranışın kendisine odaklanmaktan daha etkili olduğudur. Davranış ve bilişler arasındaki iki yönlü bağlantılar düşünüldüğünde bu soru daha ilginç bir hâl alır. Uygulama açısından bakıldığında, bilişsel kuramcılar, düşüncelerin davranışları nasıl değiştirdiğini vurgularken, nedensellik ilişkisini bulanıklaştıran şey davranış değişikliğinin bilişleri de etkileyeceğidir. Bilişsel terapistlere göre, bilişsel aracılar sıklıkla yalnızca bazı özel yanıtlar oluşturmakla kalmazlar daha geniş ölçekli değişiklikler sağlar (daha fazla genelleme). Bu açıklama doğru olmakla beraber, bu soruyla ilgili anlayışımız hâlâ oldukça sınırlıdır. Anormal davranışları değiştirmede bilişsel içgörüyü vurgulayan psikodinamik ve hümanistik tekniklere baktığımızda, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişki hâlâ önemli bir konudur.

Kutu 9.8 Olumlu ve olumsuz kendilik ifadeleri

Birçok durum farklı şekillerde yorumlanabilir. Bu metinde tartışıldığı gibi depresyonda sıklıkla kişinin kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmeler yaptığı görülür.

Durum	Olumsuz kendilik ifadeleri	Olumlu kendilik ifadeleri
İşini kaybetme	Asla başka bir iş bulamayacağım	'Çok sıkı bir şekilde ararsam sonunda bir iş bulabilirim'
Bir ilişkinin bitmesi	Yaşamamı gerektiren bir şey kalmadı	'Bu iyi bir ilişkiydi ama bir sonraki çok daha iyi olabilir'
Tercih ettiği okula kabul edilmeme	Bu okula gidemeyecek kadar aptalım	'Başka seçeneklerimde var ve daha sonra yatay geçiş için başvurabilirim'
Zor görevlerle karşılaşmak	Bu işi yapamam, benim yapamayacağım kadar zor	'Çok fazla çalışmam gerekecek ama yapabilirim'

Kendiniz deneyin

Kendi kendinizi eleştirdiğiniz bir durum düşünün. Kendinize yönelik bu eleştirilerin gerçekçi olup olmadığını düşünün. Eğer gerçekçi değillerse, bunu o zaman fark etmiş miydiniz? Ellis (1994), tekniğini kendimizle ilgili gerçekçi olmayan eleştirilerden kaçınmak için kullanabileceğimizi önermektedir ve bize yardımcı olmak için ABC modeline `D`yi eklemiştir:

A *Önceki olay(lar)ı tanımlayın.* Örneğin, randevunuz iyi gitmediği için kendinizi çökkün hissediyorsanız, önceki olay başka biri tarafından reddedilmiş olmaktır.

B *İnancı tanımla.* Bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz? Örneğin, "kimse benimle çıkmak istemiyor" diye düşünebilirsiniz ya da "acınacak durumda olduğum için benimle çıkmak istemiyor" diye düşünebilirsiniz.

C *Sonuçları tanımla.* Olumsuz düşüncelerinizin sonucunda kendinizi reddedilmiş hissedebilirsiniz ve düşük benlik saygısı gelişebilir.

D Sahip olduğunuz *gerçekçi olmayan düşüncelerinizi tartışın* ve bunların *daha makul ya da gerçekçi alternatiflerini geliştirin.* Böylece 'yalnızca bir kişinin hayır demesinin herkesin hayır diyeceği anlamına gelmeyeceği' ya da ' hayır demelerine neden olan sizin bilmediğiniz başka nedenlerin olabileceği' şeklinde düşünebilirsiniz. Bunlar kişinin kendisi hakkında bir önceki söylediklerinden daha gerçekçidir ve daha iyi hissetmeyi sağlayabilir.

Kafanızın içinde dönüp duran akılcı olmayan düşünceleri durdurmak için, kendi kendinize 'dur!' demelisiniz ya da bileğinize bağlayacağınız bir lastiği çekerek ani bir uyarı oluşturabilirsiniz (Evet, bu biraz canınızı acıtacaktır ama sizi durduracaktır!) (Hadad ve Reed 2007).

Psikodinamik yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımı oluşturan teorilerin tamamı, anormal davranışın bazı iç çatışmaların ürünü olduğunu farz eder. Freud'a göre, bu çatışmalar id, ego ve süperego'nun dinamiklerinde ortaya çıkar. Diğer teoriler için, çatışmanın ögeleri çok çeşitlidir (örneğin, Jung, ego ve ortak bilinç altı arasındaki ilişkileri vurgular). Bununla birlikte, bütün psikodinamik yaklaşım kuramcıları çatışmanın kaynağı açısından iki noktada aynı görüştedir. Bunlardan birincisi anormal davranış, problemin nedeni değil yalnızca bir belirtidir. İkincisi, tedavi için bozukluğun gerçek nedeni olan altta yatan çatışmaları anlama ve farkındalık kazanmayı gerektirir (Jones ve Pulos 1993).

Psikodinamik yaklaşım kuramcıları, davranışı problemin kendisi olarak değil de bir belirtisi olarak gördükleri için davranışçı terapiyi eleştirir. Davranış, yalnızca problemin ortaya konuluş şekli olduğu için altta yatan nedene yönelmeden davranışı değiştirmeye çalışmanın etkisiz olacağını savunurlar. Yeni davranış, tedavi yerine eskisiyle **yer değiştirmiş yeni bir belirti** türü olacaktır. Örneğin, bir kişi yılan korkusundan şikâyet ettiğinde, bu cinsel uyarıların inkâr edilmesini yansıtır. Cinsel çatışmalara yönelmeden yılan korkusu ortadan kaldırıldığında yalnızca başka problemlere neden olacaktır- muhtemelen de çok farklı şekilde kendini gösterecek olan farklı bir fobiye dönüşecektir. Bununla birlikte, bu kavram çok az deneysel destek almıştır. Örneğin, yatak ıslatma Freudian birisi tarafından Oidipal çatışmaların yansıması olarak yorumlanabilir ancak davranış terapisi başarılı bir şekilde bu davranışı ortadan kaldırabilir ve bu sırada benlik saygısını spontan olarak artırır (Baker 1969). Genel olarak bakıldığında kanıtlar davranış terapisinde yerine geçen başka belirti ortaya çıkmadığını göstermektedir (Kazdin ve Wilson 1980).

yer değiştirmiş yeni bir belirti psikodinamik teoriye göre altta yatan dinamiklere yönelmeden yalnızca görünen davranış değiştirildiğinde, problemin farklı şekilde ortaya çıkacağını varsayar.

Psikodinamik yaklaşım kuramcıları tarafından kullanılan terapötik tekniklerin temel dayanağı, başarılı tedavi için altta yatan çatışmaların farkına varılması gerektiği düşüncesidir. Tedavinin temel amacı davranışın nedenlerine yönelik **içgörü** geliştirmektir. Terapist çeşitli teknikleri kullanarak altta yatan çatışmaları analiz eder ve bunların davranışla olan ilişkisini anlaması için bireye yardım eder. Birey zorluklarının nedenlerini anladığında, bunu davranış değişikliği takip eder (Uygulamada, içgörü kazanıldığında değişim hemen değil aşama aşama gerçekleşir.). İlk bakışta, psikodinamik yaklaşımın tedavi için içgörüye yaptığı vurgu, hem bilişsel ve hem de hümanistik yaklaşımların vurgusuna benzemektedir. Bununla birlikte, bilişlerin hem

içgörü psikoterapide davranışın nedenleri olarak düşünülen, altta yatan çatışmalarla ilgili farkında olma hâli.

tipi ve hem de süresi hakkında yapılan vurgular üç yaklaşımda da birbirinden farklıdır. Daha önce belirtildiği gibi, psikodinamik teoriler şu anki davranışla geçmiş deneyimlerin ilişkisine odaklanma eğilimi gösterirken, bilişsel yaklaşım büyük oranda şimdiye odaklıdır. Ayrıca, bilişsel teoriler bozuklukların doğrudan nedeni olarak Ellis'in hatalı inançlar yaklaşımını kullanırken, psikodinamik teoriler asıl neden olarak bilinçaltı çatışmaları vurgular. Hem hümanistik hem de psikodinamik terapiler içgörüye vurgu yapar, farklı olan çatışmanın tipi ve terapistin rolüdür. Psikodinamik terapide, her zaman olmasa bile terapistin sorumluluğu davranışı analizi etmek ve altında yatan nedeni tanımlamaktır; hümanistik terapideyse, neyin önemli olduğu konusunda son kararı terapist değil, birey verir. Ayrıca, üç yaklaşımda içgörüyü kullanır ve bunu nasıl yaptıklarıyla ilgili benzerlikler yanında farklılıklar da vardır.

Bütün psikodinamik teoriler için prototip olan ve hâlâ muhtemelen en iyi bilinen Freudyen psikoanalizdir. Freud kendi klinik uygulamasıyla ilişkili olan kişilik teorisini geliştirdiğinde anormal davranışı tedavi etme isteğide duymaya başladı. Hastalarla olan deneyimi yalnızca zihnin nasıl çalıştığıyla ilgili fikirlerini şekillendirmekle kalmadı, aynı zamanda tedavi tekniklerini de şekillendirdi. Onun temel önermelerinden biri *katarsis*'in önemli olduğudur (genellikle travmatik anının hatırlanmasıyla ortaya çıkan, altta yatan çatışmaya neden olan duyguların dışavurumu). Bu duygusal dışavurum ortaya çıktığında içgörünün güçlenmesine yardımcı olur.

Freud çatışmanın altta yatan nedenlerini tanımlamak için bireyin davranışlarının çeşitli yönlerini analiz etmeye dayanan çeşitli teknikler kullanmıştır. Bunların arasında en önemlileri serbest çağrışım, aktarım (transferans) ve direnç (rezistans)tir (Rorschach mürekkep lekesi testi gibi *projective testlerin* daha sonra ortaya çıktığı ve genellikle zayıf değerlendirme araçları olarak gösterildiğini belirtmek gerekir (Blatt 1975). *Serbest çağrışım*, kişinin gevşetilmesi ve farkına vardığı her şeyi -düşünceler, duygular ve hatta bedensel duyumlar- söylemesini içerir. Freud sonraki adımda söylenenleri içeren raporlardaki örüntüleri ve sembolik anlamları arayarak bunları yorumlamayı amaçlar. Freud ayrıca, birey ve terapist arasındaki ilişkinin diğer geçmiş ilişkileri özellikle de ebeveynlerden biriyle birey arasındaki ilişkiyi yansıttığına inanmaktaydı. Bu **aktarım (transferans)** içinde görülen duyguların analizinin şuandaki çatışmaların gelişimini anlamak için önemli bir araç olabileceğini düşünüyordu. Freuda'a göre, hasta analistin davranışın anlamına ilişkin yorumlarını reddederse, bu **direnç (rezistans)**, tanımlanan çatışmanın kabul edilmesine karşı bir savunmayı temsil edebilir. Böylece, terapötik koşullar tüm yönleriyle hastalığı üreten altta yatan dinamiklerin analiziyle ilgili hâle gelir.

aktarım psikanalizde genellikle birey ve bir ebeveyni arasındaki geçmiş deneyimlerden gelen dürtünün enerjisinin yer değiştirerek birey ve terapist arasındaki ilişkiye aktarılması

direnç psikanalizde analistin davranışın anlamı hakkındaki yorumunun birey tarafından reddedilmesi; bir savunma mekanizması olarak tanımlanır

Eleştiriler genellikle Freud'un yaklaşımının terapi sırasında terapiste çok güçlü bir pozisyon sağladığına işaret etmektedir. Neyin önemli ve neyin önemsiz olduğuna yalnızca analist karar verebilir; hasta özel bir yoruma itiraz ettiğindeyse bu basitçe bir direnç kanıtı olarak yorumlanır! Başka bir sınırlılıksa geleneksel psikanalizin çok ucu açık bir süreç olması ve potansiyel olarak yıllarca sürebilmesidir (Bu sınırlılığa kısmen de olsa yanıt vermek için günümüz terapistleri kısa psikodinamik terapi yöntemleri geliştirme üzerinde çalışmaktadır). Bu eleştirilere karşı adil olabilmek için Freud'un terapötik tekniklerinin etkililiğine bakılması gerekir.

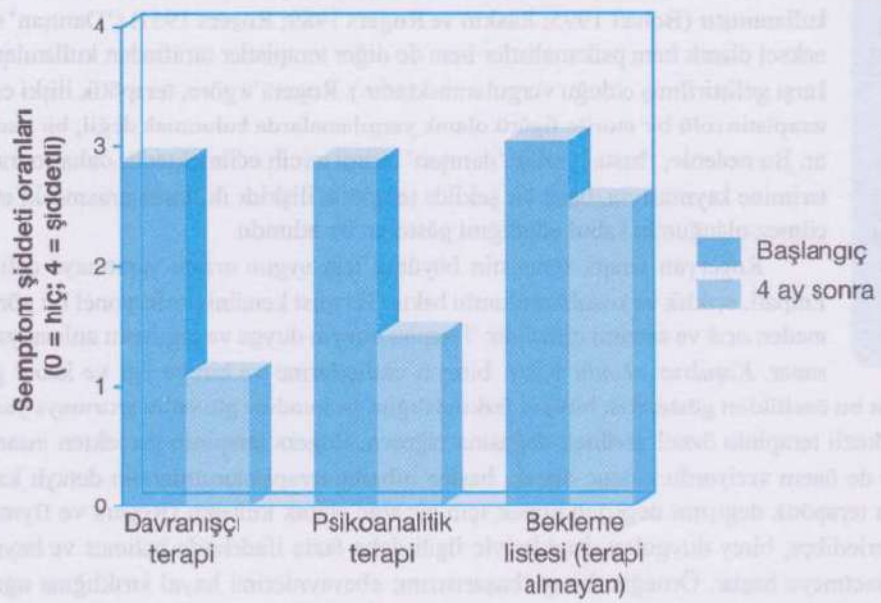
Psikanalist basitçe belirtilerin giderilmesini değil, bireyin işlevselliği ve farkındalığında geniş çaplı değişiklik yapmayı hedeflediği için, Freudyen terapiyi değerlendirirken endişe yaratan bir nokta da etkililiği ölçmeye yarayacak uygun araçlar bulabilmektir. Sonuç olarak, hedefleri daha sınırlı olan davranışçı terapiler gibi alternatifleriyle karşılaştırıldığında psikodinamik tekniklerin birçok zorluğu var gibi görünmektedir. Ayrıca, gerçek yaşam değerlendirmeleri sıkıntı yaşayan insanları kapsadığından araştırmada mümkün olabilecek karşılaştırmalar için de etik sınırlılıklar vardır (Örneğin kontrol grubu olmak için ya da daha alt düzey bir tedavi almak için kimse bilerek tedaviye başlamaz).

Bu sınırlılıklar net sonuçlar ortaya koymayı zorlaştırmakla beraber araştırmacıların bu soruna yönelmesini engellememektedir. Önemli gözden geçirme yazılarından biri psikanalizin etkililiği açısından kötümser bir resim çizmekle beraber, araştırmaların değerlendirilmesinde ciddi yöntemsel sorunlar olduğunu da vurgulamaktadır (Fonagy *ve ark.* 2005). Öte yandan, uzun vadeli psikanalitik terapilerin etkililiği konusunda deneysel çalışmaları içeren bir meta-analiz çalışması, belirtilerin birçoğunda orta düzey azalma olduğuna ve kişilik değişimi olduğuna işaret etmekle birlikte, hem araştırmanın kendisinin hem de onu değerlendirmede yöntemsel sorunlar olduğunun altını çizmiştir (de Maat *ve ark.* 2009). Bununla birlikte bazı araştırmacılar psikanalizin etkililiği hakkında anlamlı çalışmaların yapılabileceğini savunmaktadır (Sandell 2001). Anksiyete bozukluğundan mustarip bireylerin seçkisiz olarak psikanalitik terapi ve davranış terapisi gruplarına atandığı iyi kontrol edilmiş bir çalışma Philadelphia'da (ABD) bir klinikte yapılmıştır (Sloane ve ark. 1975). Kontrol grubu, tedavi için oluşturulan bekleme listesindeki bireyleri içermektedir. Dört ay sonra, her ne kadar en iyi gelişme tedavidekilerden ziyade kontrol grubunda görülse de üç grupta

da bazı ilerlemeler olmuştur (Şekil 9.4'e bakınız). İlginç bir biçimde bu çalışmada psikanaliz ve davranış terapisi grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Açıkçası bu yalnızca tek bir çalışmadır ve psikoanalizin oldukça uygun olduğu bir bozukluk tipini kapsamaktadır. Dört önemli sonuç değerlendirme çalışmasını içeren bir inceleme çalışması 'uygun' hastaların %60-90'ının psikanalitik terapiden 'önemli ölçüde terapötik yarar' elde ettiği sonucuna varmıştır (Bachrach *ve ark.* 1991). Bununla birlikte, 'uygun' sözcüğü önemli bir niteleyicidir ve yazarlar başlangıçtaki hasta değerlendirmeleriyle etkililiğin kolayca öngörülemeyeceği sonucuna varmışlardır. Knekt *ve ark.* (2011) da psikanalizin uzun vadede etkililiğini inceledikleri çalışmalarında benzer bir vurgu yapmıştır. Knekt ve arkadaşları, psikanaliz için tedavinin uygun olmamasının yanısıra, ayrıca 'uygunluk' kriter listesi oluşturdu. Bu liste, psikanalize 'uygun' kişilerin hastalıklarının daha hafif olması gerektiği ve de ruh sağlığı açısından olumlu göstergelerinin (örneğin, ego gücü, dürtü kontrol kapasitesi ve ifade etme yeteneği) olması gerektiği konusunda çok geniş bir etki bıraktı. İlginç bir biçimde, Bachrach *ve ark.* (1991) tarafından incelenen çalışmalardan birinin (bu çalışma Menninger vakfı tarafından yapılmıştır) analizinde, yararlılığın büyük bir bölümünün özel durumlara içgörü kazanmaktan ziyade terapistin empatik ve ilgili tutumundan kaynaklanabileceği öne sürülmektedir (Wallerstein 1989). Bu *bütün* terapi türlerinde potansiyel bir faktör olduğu için, anormal davranışın tedavisinin değerlendirildiği, genel konuların tartışıldığı bölümde bu konuya tekrar yer verilecektir.

Geleneksel psikanalitik terapinin tedavi amaçları göreceli olarak belirsizken, sonradan geliştirilen diğer psikodinamik terapi versiyonları daha odaklıdır. Giderek popüler olanlardan biri, nesne ilişkileri teorisinden kaynak alan kişiler arası terapidir (Bölüm 5'e bakınız). **Kişiler arası psikoterapi** (genellikle KPT olarak kullanılır), bireyin erken çocukluk çağı yaşantılarından ziyade şu anki ilişkilerine odaklanan kısa süreli bir terapidir (Book 1998). Terapinin yapısı birkaç anahtar problemi tanımlamaya, onlarla baş etmeyi sağlayacak stratejiler geliştirmeye ve sonrasında terapiden sonra da işlevselliğin sürmesini sağlayacak öz güveni geliştirmeye dayanır (Weissman *ve ark.* 2000). KPT genellikle depresyon tedavisinde kullanılmaktadır; etkililiği bilişsel terapi ve ilaç tedavileriyle neredeyse aynıdır ve psikanalitik terapiden de daha iyidir (Hollon *ve ark.* 2002; Kelly *ve ark.* 2007).

kişiler arası terapi şu anki kişiler arası problemleri ve onlarla baş etmeyi sağlayacak stratejiler geliştirmeyi vurgulayan kısa süreli psikodinamik bir terapidir.



Şekil 9.4 Davranış Değiştirme ve Psikoanalizin Etkililiğinin Karşılaştırması Philadelphia'da bir psikiyatri kliniğinde tedavi alan çoğunluğu anksiyete bozukluğu olan bireyleri kapsayan dikkatlice kontrol edilmiş deneysel bir çalışma. Klinikte bir bekleme listesi olduğu için bu grup başlangıç durumu ve dört ay sonraki takiplerde kontrol grubu olarak kullanıldı. (Sloan ve ark.1975)

Genel olarak bakıldığında, daha önce belirtildiği gibi sonuçlar bazı belirsizlikler içermekle beraber, mevcut çalışmalar psikanalizi de içeren psikodinamik terapilerin en azından bazı hastalar ve bozukluklar için yarar sağladığını göstermektedir. Burada terapilerin genel olarak değerlendirildiği ileriki bölümlerde tartışılarak keşfedilecek olan iki anahtar soruyu akılda tutmak faydalı olacaktır. Davranışın gelişmesinde içgörü çok önemli midir? Ve terapi yöntemine özgü olmayan nedenlerle iyileşme meydana gelebilir mi?

Hümanistik yaklaşım

Hümanistik yaklaşım, davranışın anlamının yalnızca bireyin kendi bakış açısı ve yaşantılarıyla ilişkili olarak anlaşılabileceğini öne sürer. Bu *fenomenolojik* vurgu, tüm hümanistik teorilerin merkezinde yer alır ve anormal davranış ele alındığında özel bir önem kazanır. Neyin 'normal' ya da uygun olduğuna ilişkin yargılamalar bireyin kendi bakış açısına bağlı olduğundan, 'anormalin' objektif tanımları anlamsızdır. Hümanistik terapistler DSM gibi sınıflandırma sistemlerini çok az kullanır (Bugental ve Sterling 1995). Onun yerine, hümanistler insanın gelişimini vurgular ve bireysel gelişime yardım etmeye odaklanır. Aslında, bu yaklaşım, anormal davranış için bir terapi değil, sağlığın psikolojisidir.

Hümanistik terapide süreç nasıl açıklanırsa açıklansın, vurgusu diğer yaklaşımlardan oldukça farklı olsa da terapistin uğraştığı şey diğer terapistler gibi insandır. Hümanistik terapistin de bireylerin acı çektiği için yardım aradığı gerçeğiyle uğraşması gerektiği anlamına gelir. Acı çekme nedeninin, genellikle başka insanların talepleri nedeniyle ortaya çıkan gelişimsel aksaklıklar olduğu düşünülür. Bu talepleri karşılama isteği, kişinin kendi duygu ve tercihleri konusundaki farkındalığını kaybetmesine ve ardından engellenme ve hayal kırıklığına neden olur. Sonuç olarak, hümanist terapi bireyin kendi farkındalığını artırabileceği ve büyüme sürecini güçlendirecek, seçimler yapmaya başlayacağı koşullar yaratmaya odaklanır.

Her bir hümanist teorist hafifçe farklı kavram ve teknikler kullansa da uygulamada diğer tür terapilerle çeşitli yönlerden benzerlikler gösterir. Vurgu kişinin kendi algı ve duygularına yöneliktir, büyüme için farkındalık ya da içgörü önemli araçlardır ve terapistin sorumluluğu bireyin otonomisine saygı göstermektir. Çeşitli terapi türleri olmasına rağmen en çok bilineni Carl Rogers'ın çalışmasıdır.

Bölüm 6'da belirtildiği gibi, Carl Rogers, psikanalistlerin insanın gelişimine yönelik olarak önerdiği kötümser imaja bir tepki olarak, yaklaşımını terapiye dönüştürmüştür. Üzerinde çalışarak, başlangıçta 'danışan-merkezli terapi' olarak adlandırılan bir teknik geliştirmiş ve daha sonra **birey-merkezli terapi** adını kullanmıştır (Bohart 1995; Raskin ve Rogers 1989; Rogers 1951) ('Danışan' sözcüğünün geleneksel olarak hem psikanalistler hem de diğer terapistler tarafından kullanılan 'hasta' terimine karşı geliştirilmiş olduğu vurgulanmaktadır.). Rogers'a göre, terapötik ilişki eşitler arasındadır; terapistin rolü bir otorite figürü olarak yargılamalarda bulunmak değil, bir yankı tahtası olmaktır. Bu nedenle, 'hasta' yerine 'danışan' terimi tercih edilmektedir; daha sonra 'birey-merkezli' terimine kaymasıysa, basit bir şekilde terapötik ilişkide iki insan arasındaki etkileşimin vazgeçilmez olduğunun kabul edildiğini gösteren bir adımdır.

birey-merkezli terapi (danışan merkezli terapi olarak da kullanılır) Carl Rogers tarafından geliştirilen terapi içinde değişim yöneliminin belirlenmesi konusunda bireyin sorumluluğunu vurgulayan bir terapi yöntemidir.

Rogeryan terapi, terapistin büyüme için *uygun ortam* yaratmaya çalışmasına dayanır: Empati, açıklık ve koşulsuz olumlu bakış. Terapist kendini profesyonel bir görünüş altına gizlemeden *açık* ve samimi olmalıdır. Terapist bireyin duygu ve algılarını anlamaya çalışarak *empati* sunar. *Koşulsuz olumlu bakış*, bireyin endişelerine ve bireye ilgi ve kabul gösterme yoluyla başarılır. Terapist bu özellikleri göstererek bireyin farkındalığını ve kendine güvenini artırmaya yardımcı olabilir.

Birey-merkezli terapinin öznel görünen doğasına rağmen, Rogers terapinin gerçekten insanlara yardım ettiğini göstermeye de önem veriyordu. Sonuç olarak, baştan itibaren terapi oturumlarının detaylı kayıtlarını tutmaya başladı ve onları terapötik değişimi değerlendirmek için bir araç olarak kullandı (Rogers ve Dymond 1954). Tipik olarak, terapi ilerledikçe, birey duyguları, istekleriyle ilgili daha fazla ifadelerde bulunur ve hayatı üzerinde daha fazla kontrol hissetmeye başlar. Örneğin, birey 'başarısızım; ebeveynlerimi hayal kırıklığına uğrattım' söyleminden, 'ebeveynlerimin benim için çok önemli olduğunun ancak meslek seçimimi kendimin yapması gerektiğinin de farkındayım' söylemine doğru ilerler. Buna benzer değişimler teorinin öngörüsüyle tutarlıdır ve Rogerian terapinin etkili olduğunu göstermektedir. Fakat maalesef, insanların söyledikleri şeylerin her zaman yaptıkları şeyler olmadığını bilindiğinden ve veriler davranış değişimi konusunda doğrudan kanıt sağlamamaktadır. Aslında Rogers'ı terapi sırasında izlemesine izin verilen bir psikolog tarafından yapılan bir çalışmada, Rogers'ın pozitif yorumlar yapmasına neden olan ve düzenli ilerlemeyi gösteren *tek şeyin* bireylerin ifadeleri olduğu bulundu (Truax 1966).

Aslında, Rogers'ın yorumları, bireyin uygun ifadeleri kullanması için bir çeşit sosyal güçlendirme sağlamaktadır. Rogers, bu bulguya dayanarak, terapötik tekniğinin bir açıklaması olarak kullandığı 'yönlendirici olmayan terapi' terimini terk etmiştir. Terapist, nötr kalmaya çalışabilir ancak gerçek olan, insan etkileşimlerinin, her bir kişinin tutum ve tercihlerinden etkileneceğidir. Bununla birlikte, Rogers, terapi sürecinin terapistin yargılamalarını değil, bireyin kendi büyüme potansiyelini vurgulaması gerektiğini savunmaya devam etmiştir. Rogerian terapinin dinamikleri bu konuda psikoanalizden oldukça farklı görünmektedir.

Bu üstü kapalı kontrol problemi birey-merkezli terapiye yönelik eleştirilerin temel nedenlerinden biridir. Başka bir eleştiri, içgörü odaklı bir terapi olarak yüksek düzeyde sözel etkileşim gerektiriyor olmasıdır. Eleştirilerde belirtildiği gibi, en fazla anksiyete, depresyon ve özellikle de benlik saygısı problemleri yaşayan kişilerde işe yaramaktadır. Rogers, şizofreniyi de içeren daha ağır bozukluğu olan bireylerle çalışmıştır ama bu bakış açısını destekleyen bazı kanıtlar vardır (Rogers ve ark. 1967).

Bireyde büyük çaplı değişiklikler oluşturmayı amaçlayan konuşma tedavilerinin başka türlerinde de olduğu gibi, Rogerian terapinin değerlendirilmesi çok zordur. Yine de anksiyete ve depresyon için yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, gevşeme eğitimiyle birlikte kullanıldığında anksiyete bozukluğuyla baş etmede bilişsel terapi kadar etkilidir (Borkovec ve Matthews 1988) ancak bilişsel ve gevşemeyle ayrı ayrı kullanıldığında etkisi biraz daha azdır (Borkovec ve Costello 1993). Çalışmalar, depresyon için bilişsel terapiyle benzer etkililikte olduğunu göstermektedir (Elliot ve ark. 1990). Bu çalışmalar, birey-merkezli terapinin yararlı olabileceğini gösteren bazı işaretler sunmakla beraber, karşılaştırma için ne kesin bir standart (örneğin, terapiye karşılık tedavi almayanlar gibi) sağlamaktadır ne de anahtar terapötik faktörlerin ne olduğuna ilişkin belirli bir bilgi vermektedir. Temel etkisi terapistin empatik desteğiyle sosyal güçlendirme sağlamasıdır. Ancak net olan tek şey, Rogers'ın diğer klinisyenlerden çok daha etkili olduğudur. Çalışmalarında büyük bir etki elde etmiş olan Amerikan terapistlerle 1980'de yapılan bir anket çalışmasında, Rogers herkesten daha fazla atıf almıştır (Smith 1982). Rogers'ın ölümünden 4 yıl sonra tamamlanan Kanadalı terapistlerle yapılan benzer bir çalışmada da Rogers hâlâ ikinci sırada çıkmıştır (Wamer 1991). Birey-merkezli terapi alanında yayımlanmış literatür miktarı, dergi sayısı ve bu yaklaşıma kendini adamış enstitü ve profesyonel organizasyon sayısı tümüyle değerlendirildiğinde, Rogers'ın etkisinin hâlâ çok güçlü olduğu ve birey merkezli yaklaşımın 21. yüzyılda hâlâ popüler olduğu sonucunu çıkarabiliriz (Kirschenbaum ve Jourdan 2005). İlgili ve tutkulu bir terapist modeli olarak düşünüldüğünde, Rogers gerçekten kendi teorisine çok iyi uyum sağlamış görünmektedir.

Terapötik tekniklerin değerlendirmesi

Anormal davranışın nedenlerine ve tedavisine bakış açısı açısından yaklaşımlar arasında çok açık farklılıklar vardır (özetlenmiş hâli için Kutu 9.9'a bakınız). Yaklaşımları tartışırken biz genellikle tedavi tekniklerinin açık etkisine ya da **etkililiğine** atıfta bulunuruz. Tedavi açıkça yardım etmiyorsa değersiz olacağı için etkililik önemli bir konudur. Ortalama bir birey için olası bir soru olan 'hangisinin en iyi olduğu?' sorusu basit gibi görünse de cevaplanması çok zor bir sorudur.

etkililik tıp ya da psikoterapide tedavi tekniklerinin ölçülen etki düzeyi.

Problemin bir bölümü çeşitlilik kaynaklıdır: Sorun yalnızca bilinen beş yaklaşımın olması değil, her birinin içinde birçok tedavi çeşitliliğinin da mevcut olmasıdır. Bu seçenek çeşitliliği karışıklığa neden olmaktadır-davranışçı terapist Wolpe bu durumu 'çelişkili sözlerin gevezeliği' olarak adlandırmıştır (Leo 1985, sy. 39). Bunun sonucu olarak tedavi tiplerini karşılaştıran çalışmaların artması şaşırtıcı değildir.

Maalesef, karşılaştırmalı çalışmalar planlamak çok kolay değildir. Terapötik yaklaşımların hedefleri genellikle farklıdır (örneğin, kişilik değişimi sağlamaya karşı belli bir davranışı ortadan kaldırma gibi) ve bu durum, değerlendirme açısından ortak bir standart belirlemeyi zorlaştırmaktadır. Aslında, bazı araştırmacılar sonuç ölçümlerinde hem süreç hem de hedeflerdeki farklılıklar göz ardı edildiği için standardize işlemlerin kullanılmasının uygun olmadığını savunmaktadır (Goldfried ve Wolfe 1998; Persons 1991).

Değerlendirme için uygun yolun ne olduğu sorusu Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan *Tüketici Raporları* tarafından tamamlanan büyük bir çalışmayla daha da belirginleşmiştir. Bu çalışma ilaçla birlikte ya da ilaçsız herhangi bir çeşit psikoterapi alan 2900 hastanın deneyimlerine bakmıştır (**Psikoterapi** doğası konuşmaya dayalı tedaviyi açıklamak için kullanılan genel bir terim.). Sonuçlar bütün terapilerin hastalığın tipi ne olursa olsun eşit bir şekilde yararlı olduğunu ve daha uzun süreli olan terapilerin kısa-

psikoterapi ilaç kullanımından ziyade, asıl olarak sözel olarak anormal davranışın tedavisini amaçlayan çeşitli yöntemler

Kutu 9.9 Etiyoloji ve tedavi: Yaklaşımların karşılaştırması

Tabloda özetlendiği gibi terapötik yaklaşımların anormal davranışa bakış açılarında hem benzerlikler hem de farklılıklar vardır.

Yaklaşım	Etiyolojiye bakış	Tedaviye bakış	Tedavi örneği
Biyolojik	Fizyolojik ve/veya genetik bozukluklar	İlaç kullanma	Depresyon tedavisi için SSRI verme
Davranışçı	Adaptif olmayan davranışın pekişmesi	Koşullama ve /veya pekiştirme yoluyla davranış değiştirme	Fobi tedavisi için sistematik duyarsızlaştırma
Bilişsel	Çarpıtılmış ve/veya uygun olmayan düşünce örüntüleri	Davranışın aracısı (mediator) olarak düşünce örüntülerini değiştirme	Depresyon için akılcı-duygusal terapi
Psikodinamik	Erken gelişimsel dönemlerle ilgili çözümlenmemiş çatışmalar	Çatışmaların doğası ve kaynaklarıyla ilgili içgörü geliştirme	Depresyon için kişiler arası terapi
Hümanistik	Başkaları tarafından zorla kabul ettirilen değerlerin neden olduğu uyuşmazlık	Büyüme için uygun koşulların sağlanması	Düşük benlik saygısı için birey-merkezli terapi

lardan daha iyi olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, araştırmaların geleneksel olarak kontrol etmeye çalıştığı tedavi yöntemleri, süre ve belirti şiddeti gibi bütün faktörler konusunda bir standardizasyon olmadığı için önemli ölçüde itirazlara neden olmuştur. Diğer yandan, Martin Seligman (bilişsel davranışçı yaklaşımı savunan bir araştırmacıdır) bu araştırmanın, terapist ve hastalara tedavi tipi ve süresi konusunda karar verme fırsatı verdiği için yararlı ve doğru olduğunu öne sürmüştür (Seligman 1995). Yine de bu çalışmanın ortaya koyduğu terapiler arasında takdire değer bir farklılık olmadığı gerçeği, hem az görülen bir sonuçtur hem de yararsızdır.

Bu 'fark yok' fenomeni farklı terapi türlerinin çok farklı hastalıklar için uzun vadede etkililiğinin karşılaştırıldığı çalışmalarda tipik bir sonuçtur. Bu durum Alice Harikalar Diyarında kitabında geçen dodo'nun yargılamasına atfen 'dodo kuşu hükmü' olarak adlandırılmıştır. Bu terim 'herkes kazandı ve herkes ödül almalı' anlamına gelir (Luborsky *ve ark.* 2002). Öte yandan, 'dodo kuşu hükmü'yle sonuçlanan çalışmaların yöntemsel sorunları olduğuyla ilgili eleştiriler de vardır (örneğin, Beutler 2002; Chambless 2002). Önemli konulardan biri sonuçların değerlendirilmesinde değişkenler için standartların kullanımıdır; makul sonuçlar oluşturabilmek için araştırmacıların ve klinisyenlerin çoğu değerlendirme için en azından bazı asgari standartların olması gerektiğini düşünmektedir.

Terapinin etkililiğini değerlendirme çabasıyla ilgili daha ileri düzey bir problem de bireyin *tedavi almadan* da -kendiliğinden iyileşme olarak adlandırılan- iyileşme göstermesidir. Açıkçası eğer **kendiliğinden iyileşme** dikkate alınmazsa, ortaya çıkan gelişmeler tesadüf yerine tedavi lehine değerlendirilecektir! Ancak basitçe bir kontrol grubu yaratarak tedaviyi kasten inkâr etmede açık bir etik problem vardır. Sonuç olarak, kontrol grupları ya tedaviyi ertelemeleri için aydınlatılmış onam istenmiş olan ya da tedavi için zaten beklemekte olan listedeki kişilerden seçilerek oluşturulmaktadır (Maalesef, birçok tedavi merkezi gelen talepleri anında karşılayabilme yeterliliğinde değildir.).

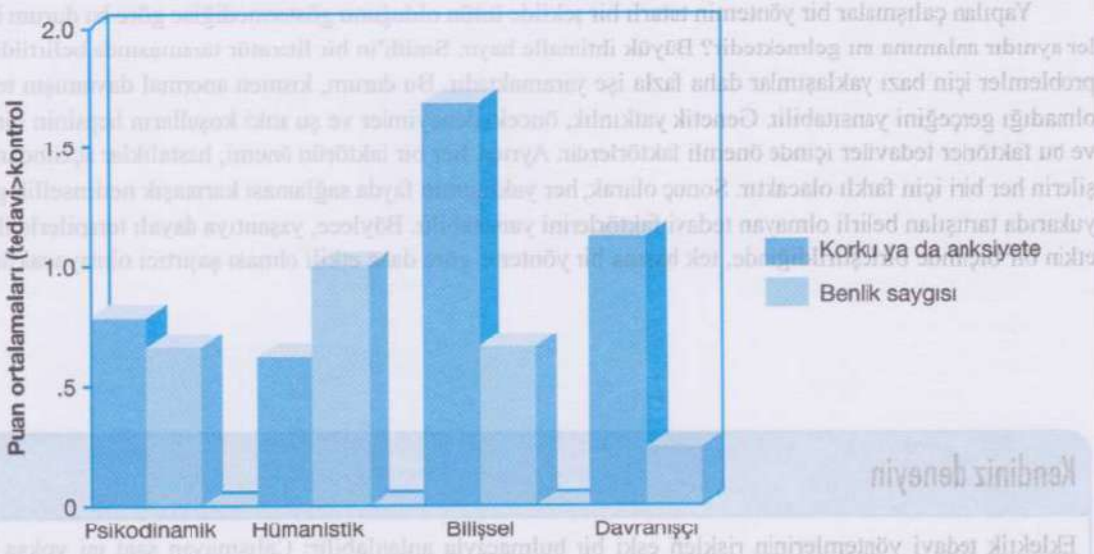
kendiliğinden iyileşme tıpta ve terapide tedavi yapılmadığı durumlarda bireyin durumunda ortaya çıkan iyileşmedir.

Değerlendirmelerde karışıklığa neden olan diğer bir sorun da kültürün rolüdür. DSM'nin tartışıldığı önceki bölümde belirtildiği gibi, terapist ve hasta arasındaki kültürel farklılıklar tanının doğruluğunu etkileyebilir. Ayrıca, terapi süreci içinde iletişimi, hastalığın doğası hakkındaki varsayımları ve uygun tedavi amaçları tanımlamayı da etkileyebilir. Örneğin, Sri Lanka'lı bir Budist'in yaşamın acı çekmek anlamına geldiğini söylemesi depresyonu değil, dinî inançları yansıtıyor olabilir (Bhui *ve ark.* 2001).

Gerçekte kültür terapi için uygun bir ortam sağladığında empatinin önemi konusunda sıkça yapılan vurgulamalar, kültürel bariyerin ötesine geçme yolları arama çabası da olabilir (Ruskin ve Beiser 1998). Kültürel farklılıkların olduğu her yerde hem terapötik süreçler hem de sonuç değerlendirme zorlukları ortaya çıkmaktadır.

Bu güçlükleri akılda tutarak, bazı değerlendirme çalışmalarının sonuçlarını inceleyelim. En iyi kontrol edilmiş çalışmalardan biri, Amerikan devlet kurumlarından biri olan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün (NIH) yürüttüğü çalışmadır (Elkin *ve ark.* 1989). Bu çalışmada, farklı yönelimleri olan 28 klinisyen, majör depresyonu olan 240 kişiyle çalıştı. Hastalar antidepresanla tedavi (imipramine) ve psikodinamik terapi (psikanaliz değil) ya da bilişsel terapi gruplarına seçkisiz olarak atandı. Ayrıca, kontrol grubuna bir psikiyatristle haftada bir kısa görüşmeler yaparak plasebo ilaç verildi. Plasebo ve ilaç tedavisi grubu, doktorların da hastaların da kimin hangi grupta olduğunu bilmediği çift kör *(double blind)* olarak yürütüldü. Bireylerin tümü başlangıçta, tedavinin 16. haftasında ve 18 ay sonra, üç kez değerlendirildi. Çalışmanın sonuçları çok karmaşıktı ve beklenildiği gibi kesin bir sonuç ortaya koymadı. Örneğin, her üç tedavi yönteminde de plaseboya göre önemli ilerlemeler görüldü. İlaç tedavisi içgörü tedavilerine göre daha hızlı ilerleme sağladı fakat belirtilerde yüksek oranda tekrarlama oldu. Plasebo grubunda bile orta şiddette depresyon gösteren kişilerin bazılarında önemli bir ilerleme görüldü (Kişiler araştırma tamamlanmadan gruptan ayrıldıkları için bu ilerleme son ölçümlerde ortadan kayboldu.). Bilişsel, kişiler arası ve ilaçla tedavileri karşılaştıran diğer çalışmalar da benzer sonuçlar gösterme eğilimindedir (Hollon *ve ark.* 2002; Scott 2000). Tabii ki bu çalışmalarda, diğerlerine göre daha yaygın olarak görülen bir hastalık olduğu için yalnızca depresyon tedavisindeki etkililiğe bakıldı.

Tedavi tekniklerini karşılaştıran farklı bir yaklaşım Mary Lee Smith ve arkadaşları tarafından kullanıldı (Smith *ve ark.* 1980). Smith, farklı tedavi şekillerini değerlendiren daha önce yayımlanmış 475 çalışmayla teorik yönelim ve tedavi edilen hastalığın tipi gibi çok çeşitli faktörler açısından birleştirilmiş sonuçlarla istatistiksel analiz yaparak bir meta analiz yaptı (bu sonuçların bir kısmı Şekil 9.5'de özetlenmiştir). Bu çalışmanın en önemli bulgusu, yaklaşımların tümünün önemli bir ilerleme yaratıyor görünmesi ve etkililik açısından aralarında çok az bir farklılık olmasıdır. Bununla birlikte, analizler *hastalığın türüne* göre ayrıştırıldığında, yaklaşımlar arasında anlamlı bir farklılık vardı.



Şekil 9.5 Tedavi Sonuçlarının Meta-analizi
Araştırmacılar, 475 farklı çalışmanın sonuçlarını istatistiksel olarak bir araya getirerek anksiyete ve benlik saygısının tedavisi için dört yaklaşımı karşılaştırabildi. Puanlar standart sapma birimlerinde açıklanan 'standart puanlar'dır. 1.0 değeri tedavi grubundakilerin %84'ünün kontrol grubundakilerden daha fazla ilerleme gösterdiği anlamına gelmektedir; pozitif puanların herbiri tedavi grubunda kontrol grubuna göre daha fazla ilerleme olduğunu göstermektedir (Veriler Smith ve ark. 1980 çalışmasından adapte edilmiştir).

Örneğin, hümanistik terapi, anksiyeteyi iyileştirme konusunda en az etkili bir yaklaşımken, benlik saygısı problemleri için en etkili yaklaşım olarak görünmüştür.

Smith ve arkadaşlarının kullandığı analiz tipi ilginç olmakla beraber birçok güçlüğü de içermektedir. Örneğin, çalışmalar farklı değerlendirme kriterleri ve farklı tedavi süreleri içermektedir ve tanıların doğruluğu ve şiddetin değerlendirmesi açısından da farklılıklar göstermektedir. Ayrıca, Smith *ve ark.*, bu çalışmada tam bir karşılaştırma sayılmasını engelleyecek biçimde tıbbi modele dayalı tedaviyi de (ilaç) hesaba katmadı. Sonuç olarak, *tüm* yöntemlerin *bir şekilde* etkili olması (yukarıda tartışılan başka çalışmalarda ve *Tüketici Raporlarında* da belirtildiği gibi) bütün tedavi yöntemlerinde ortak bazı faktörlerin olabileceğine işaret etmektedir.

Tedaviyle ilişkili olarak *belirli olmayan faktörlerin* var olduğu fikri yıllardır bilinmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, bu durum, psikanalizin etkililiğiyle ilgili çalışmadan sonra ortaya çıkmıştır (Wallerstein 1989) ve yeme bozukluklarının tedavisinde hasta ve terapist arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmayla da desteklenmiştir (Constantino *ve ark.* 2005). İkna ve İyileşme başlıklı kitapta psikiyatrist Jerome Frank tedavi yöntemlerinde var olan ortak faktörlerin, klinisyenin yardım etme vaadi ve kişinin kendisinde mevcut olan iyileşmeye olan inancı olduğunu öne sürer (Frank 1963). Daha yeni bir çalışmada, bu durum araştırmacılar tarafından yeniden dile getirilmiştir; bu çalışmada belirli olmayan faktörlerin birincil olarak *destek ve umut* olduğu öne sürüldü (Stiles *ve ark.* 1986). Desteğin önemi, kabul ve empatinin olduğu bir atmosfer yaratmanın büyük bir terapötik değer taşıdığını söyleyen psikodinamik terapist olan Hans Strupp tarafından onaylanmıştır (Strupp 1989). Terapistin tutumuyla ya da hatta bir plaseboyla yaratılabilen umut, etkili terapinin genel bir özelliği gibi görünmektedir (Babits 2001; Bergin ve Walsh 2005).

Aslında bu tür faktörleri yalnızca hümanistik terapinin ortamıyla ilişkilendirerek dışarda bırakmak çok kolaydır ama sorun bu değildir. Depresyon tedavisi için akılcı-duygusal terapinin kullanıldığı bir çalışma bu noktaya açıklık getirmiştir (Castonguay *ve ark.* 1996). Ellis'in teorisine göre, terapi yanlış inançlara meydan okuyarak çalışır ve araştırmalar depresyonu tedavi etmede ilaçlar kadar etkili olduğunu ve bozukluğun tekrar ortaya çıkmasını önlemede de daha iyi olabileceğini (önceki tartışmalara bakınız) göstermiştir. Bununla birlikte, başarılı tedaviye katkıda bulunan faktörlerin analizinin yapıldığı bir çalışma, terapist ve hasta bağlılığı ve hastanın duygusal katılımının önemli olduğunu göstermiştir. Şaşırtıcı bir biçimde, akılcı-duygusal terapinin aksine terapistin çarpıtılmış bilişlerle ilgili takındığı tavra yapılan vurgunun derecesi tedavinin başarısını tahmin etmeyi sağlamaz. Terapist ve hastanın tedavi sürecine bağlılığı (bazen *terapötik ittifak* olarak adlandırılır) terapinin önemli bir ögesi olarak (Langhoff *ve ark.* 2008) geniş çapta, hatta davranışçı terapistlerce bile kabul görmektedir (Hayes *ve ark.* 1995).

Yapılan çalışmalar bir yöntemin tutarlı bir şekilde üstün olduğunu göstermediğine göre bu durum bütün terapiler aynıdır anlamına mı gelmektedir? Büyük ihtimalle hayır. Smith'in bir literatür taramasında belirtildiği gibi, bazı problemler için bazı yaklaşımlar daha fazla işe yaramaktadır. Bu durum, kısmen anormal davranışın tek bir nedeni olmadığı gerçeğini yansıtabilir. Genetik yatkınlık, önceki deneyimler ve şu anki koşulların hepsinin bir rolü vardır ve bu faktörler tedaviler içinde önemli faktörlerdir. Ayrıca, her bir faktörün önemi, hastalıklar açısından ve hatta kişilerin her biri için farklı olacaktır. Sonuç olarak, her yaklaşımın fayda sağlaması karmaşık nedensellik gerçeği ve de yukarıda tartışılan belirli olmayan tedavi faktörlerini yansıtabilir. Böylece, yaşantıya dayalı terapilerle ilaç tedavileri etkin bir biçimde birleştirildiğinde, tek başına bir yönteme göre daha etkili olması şaşırtıcı olmayacaktır.

Kendiniz deneyin

Eklektik tedavi yöntemlerinin riskleri eski bir bulmacayla anlatılabilir: Çalışmayan saat mi yoksa her gün 5 dakika geriden gelen saat mi daha doğrudur? (doğru yanıt: *Hiçbir zaman* doğrulanamayacak olan zamanda geri kalan saate göre bozuk saattir; en azından günde iki kez doğruyu gösterecektir!) Ağır depresyon gibi bir probleminiz olduğunu düşününüz. Ne tür bir terapiste giderdiniz? Neden? Terapiye başlamadan önce onlara ne sormak isterdiniz? Eğer düşük benlik saygısı probleminiz olsaydı aynı terapiste mi giderdiniz? Neden 'o' ya da neden değil? Sizce doğru terapiste karar vermek için terapistin kullandığı yöntem mi, yoksa onun kişilik özellikleri mi önemlidir? Bir arkadaşınızdan ideal terapist özellikleri olarak neler aradığını öğreniniz. Arkadaşınızla aynı fikirde misiniz, değil misiniz?

Hiçbir terapinin diğerine göre üstünlüğü olmadığı bilinmesine rağmen, birçok klinisyenin kendi tedavi yaklaşımını *eklektik* olarak açıklaması ilginçtir -yani bir vakaya tek bir teorik model uygulamak yerine, her vakaya göre çeşitli tekniklerden oluşan bir yapı oluşturmaktadırlar. Terapötik eğilimlerle ilgili bir çalışmada, Kanadalı ve Amerikalı psikologların %30-40'ı tek bir yaklaşım belirtmek yerine kendilerini eklektik olarak tanımlamıştır (Warner 1991). Bu durum makul bir tutum gibi görünmekle beraber, uygulamada işe yaramayabilir; var olan durumda hangi tekniğin işe yarayacağıyla ilgili net bir bilgi olmadan eklektik yaklaşım, bütün yöntemler arasında *en iyi* yerine *en kötü* sonucu verebilir. Tüm bunların sonunda, hâlâ nedenler hakkında çok az bildiğimiz ve neyin-neden daha fazla işe yaradığı konusunda daha çok bilgiye ihtiyaç duyduğumuz açıktır.

Şizofreniyi anlama

Bu bölümün başında şizofreni tanısı alan genç bir adamla ilgili bir vaka açıklamıştık. Sergilediği karışıklık (konfüzyon), tutarsız konuşma ve olası hezeyanlar şizofrenide yaygın olarak görülen belirtilerdir. Nüfusun yaklaşık olarak %1'ini etkileyen bir bozukluk olarak şizofreni, yaşam boyu karşılaşma riski %15 olan majör depresyonla karşılaştırıldığında göreceli olarak nadir görülen bir hastalıktır. Bununla birlikte, şizofreni ve şizofreniyle ilgili klişeler anormal davranışın 'delilik' olarak adlandırılan popüler kavramsallaştırmasıyla yakından ilişkilidir. Bütün ruhsal bozukluklar içinde belki de ortalama bir birey için en korkutucu ve anlaşılması en zor hastalıktır.

Şizofreni asırlardır farklı şekillerde bilinen ve tanımlanan bir hastalıktır. Antik Yunan'da bile Hipokrat bu hastalığın ana belirtilerini tanımlamıştır. 'Şizofreni' terim olarak ilk kez İsviçreli psikiyatrist Eugen Bleuler tarafından kullanılmıştır. Bleuler, Yunanca anlamı 'zihin bölünmesi' olan terimden yola çıkarak, bilişsel ve duygusal işlevlerde ayrışmanın olduğu ve zihinsel karışıklık ve uygunsuz duygulanım ya da duygusal ifade yoksunluğuna neden olan bozuklukları tanımlamak için bu terimi kullanmıştır (Şizofreni her ne kadar 'kişilik bölünmesi' gibi çağrışım yapsa da birbirinden bağımsız kişiliklerin ortaya çıkmasıyla sonuçlanan ağır dissosiyatif bir tepki olan ve **çoklu kişilik bozukluğu** olarak da bilinen **dissosiyatif kimlik bozukluğu**yla aynı hastalık değildir.).

Şizofreni algı, düşünce, dil ve duygularda ağır bozulmanın olduğu bir bozukluktur. Her ne kadar her vakada tam olarak aynı tablo olmasa da DSM-IV-TR tanılamada, kişinin gerçeklikle temasını bozan algısal ve bilişsel bozulmanın olması ve genel işlevsellikte (kendine bakma ve işle ilgili olarak) önemli ölçüde bozulma olması gerektiği belirtilir. Ayrıca, ortaya çıkan farklı türde belirtiler vardır. Bunlardan bazıları şizofrenide sıklıkla görülen **pozitif belirtiler** olarak adlandırılır: Hezeyanlar, halüsinasyonlar ve düşünce bozuklukları. **Hezeyanlar** aksini ispatlayan kanıtlar olmasına rağmen sürdürülen yanlış inançlardır. Örneğin, psikolog Milton Rokeach bir keresinde kendisinin İsa olduğuna inanan üç şizofreni hastasıyla karşılaşmıştı (Rokeach 1981). **Halüsinasyonlar** algılamada bozukluktur ve genellikle ses duyma şeklindedir. Bu seslerin kaynağını açıklaması istendiğinde kişiler tipik olarak bu sesin kafalarının içinde olduğunu söyler. Bir çalışmada bu algılanan seslerin sıradan sessiz konuşmayla aynı süreçten kaynaklandığı (dışarıya seslendirmeden 'kendi kendine konuşma') ancak gerçek sesler gibi algılandığı öne sürülmektedir (Bick ve Kinsbourne 1987). **Düşünce bozukluklarının** açık bir biçimde mantık sürecinin bozulması (*Paralojik* mantık olarak adlandırılır), tutarsız konuşma ve sözcük kullanımında sapmalar (tanıştırma sırasında genç adamın 'Umut' adını duyduğu zaman 'bu benim ihtiyacım olan şey' diye cevap vermesi) gibi birçok çeşidi olabilir. Ayrıca, şizofrenide beklendik davranışların yokluğu biçiminde tarif edilebilecek **negatif belirtiler** görülebilir. Negatif belirtiler bedensel hareketsizlik, az konuşma, düz duygulanım ve sosyal çekilme gibi özellikleri içerir.

Her ne kadar bu belirtilerin hepsi hastaların tümünde görülmese de bunlardan birinin ağırlıklı olması şizofreninin alt tiplerinin tanılanması için kullanılmaktadır: *Paranoid şizofreni*

dissosiyatif kimlik bozukluğu (çoklu kişilik bozukluğu) birbirinden bağımsız kişiliklerin ortaya çıkmasıyla sonuçlanan ağır dissosiyatif bir tepki

şizofreni algı, düşünme, dil ve duygularda bozuklukların olduğu ağır bir ruhsal bozukluk.

pozitif belirtiler sağlıklı bir bireyde görülmeyen, ruhsal bozukluğun neden olduğu davranışlar; örneğin şizofrenide görülen halüsinasyonlar ya da depresyondaki uyku bozuklukları

hezeyanlar hatalı olduğuna ilişkin açık kanıtlar olduğu hâlde sürdürülen yanlış inançlar

halüsinasyonlar olmayan sesleri duymak ya da olmayan şeyleri görmek gibi, ilgili bir uyaran olmadan oluşan algı bozukluğudur

düşünce bozuklukları mantığın bozulması, tutarsız konuşma ve kelime kullanımında uygun olmayan kaymalar gibi düşünme süreçlerindeki bozulmalardır.

negatif belirtiler beklenen davranışların yokluğu; şizofrenide negatif belirtiler bedensel hareketsizlik, az konuşma ve düz duygulanım (duygusal ifadelerin yokluğu) ve sosyal çekilme gibi belirtileri içerir.

büyüklük (grandiyöz) ve kötülük görme (perseküsyon) hezeyanlarını içerir; *katatonik şizofreni* özellikle çevresel uyaranlara tepkisiz kalma biçiminde olan negatif belirtilerle karakterizedir; *desorganize şizofrenide* düşünce bozuklukları ve düz duygulanım ya da duygusal ifadelerin yokluğu görülür. Dördüncü kategori olan *ayırt edilmemiş tip şizofreni*, birincil kriterleri (bilişsel ve algısal çarpıtmalar ve genel olarak zayıf işlevsellik) karşılayan ancak bu üç tipten herhangi birine girmeyen vakalar için kullanılır. Bu dört alt tipe ek olarak DSM-IV-TR beşinci bir kategori olarak *rezidüel şizofreni* tanımını getirmiştir ve bu tanı bir akut şizofreni atağı sonrasında kısmi iyileşme gösteren fakat hastalığın neden olduğu kalıcı uyum problemleri olan kişiler için kullanılmaktadır (Kutu 9.10'a bakınız).

Şizofreni tanımı ve alt tiplerine ilişkin açıklamalar hâlâ birçok çelişkiler içermektedir. Bunun bir kısmı belirtilerin karmaşık bir biçimde olarak ortaya çıkması ve durumun tanımlanmasının tamamen belirtilere dayalı olarak yapılıyor olmasıyla ilgilidir. Bu oldukça önemli bir problemdir çünkü eğer bu kategoriler geçersizse, o zaman sınıflandırma etiyolojiyi anlamamızı engelleyebilir. Örnek vermek gerekirse; amfetaminlerin aşırı kullanımı paranoid şizofreniyle neredeyse aynı belirtilerle ortaya çıkan **amfetamine bağlı sanrısal bozukluğa** neden olabilir. Bu durumdaki belirsizlik hastanede bir süre gözlem yapma yoluyla çözümlenebilir (Bu şekilde amfetamine ulaşım engellenmiş olur). Bu durum, belirtilerin her zaman nedenlerin doğrusal göstergesi olamayacağını göstermektedir (Şizofreniyle baş etmek için kullanılan yaklaşımları tartışırken yeniden bu konuya döneceğiz).

amfetaminlerin uyardığı sanrısal bozukluk aşırı amfetamin kullanımı sonucunda oluşan bir ruhsal hastalık tipidir; başlıca belirtisi paranoid şizofrenideki gibi görülen aşırı paranoid hezeyanlardır.

Bu zorluklara rağmen, belirtilen genel belirtilere sahip olmaktan dolayı sıkıntı yaşayan ve işlevsel olamayan ya da işlevsel olmaya isteksiz bireylerle ilgili çoz az sorgulama yapılmaktadır. Son yıllarda, şizofreni sıklığıyla ilgili tahminler genel nüfusun %0.5-1'i arasında (yaşam boyu hastalanma riski) değiştiği şeklindedir. Kadın ve erkekler neredeyse eşit oranda etkilenmektedir fakat erkeklerde başlama yaşı erken dönemde olmaktadır (erkeklerde 10'lu yaşların sonu 20'li yaşların başı, kadınlarda 20'lerin sonunda ve daha sonra) (Jablensky 2000; Narrow *ve ark.* 2002; Regier *ve ark.*1988). Şizofreninin var olduğunu gösteren davranışlar klinisyenlerin çoğunluğu tarafından kabul edildiği için hastalığın kaynağı ve muhtemel tedavileri hakkında bildiklerimiz dikkate değerdir.

Kutu 9.10 Şizofreninin alt-tipleri

DSM-IV'de şizofreni tanısı altında, belirtileri ve öyküsüne göre ayrılan beş kategori yer almaktadır. (DSM-IV den adapte dilmiştir, Amerikan Psikiyatri Birliği 1994).

Şizofreni tipi	Majör belirtileri
Paranoid	Halüsinasyonlar (özellikle ses işitme) ve hezeyanlar (özellikle kötülük görme ya da abartılı kendini önemseme)
Katatonik	Aşırı motor aktivite ya da tepkisiz, inaktif katatonik donma; bazen de bu iki uç arasında gidip gelme
Desorganize	Tutarsız konuşma ve düşünme, uygunsuz duygusal ifadeler ve garip davranışlar
Ayırt edilemeyen	Tüm belirtilerin karışık bir hâlde görülmesi ve diğer tipler altında kategorize edilemeyen
Rezidüel	Bir akut şizofreni atağı sonrasında orta şiddetle belirtilerle (genellikle düz duygulanım ve az konuşma) kendini gösteren

Biyolojik yaklaşım, tıbbi model ve şizofreni

Şizofreninin nedenleriyle ilgili teorilerden en iyi bilineni biyolojik yaklaşıma dayalı olandır. Bu bakış açısı biyolojik modelin anormal davranışa getirdiği genel yorumlarla tutarlı bir biçimde *tıbbi modeli* yansıtır. Bu yaklaşımın öne sürdüğü bazı temel fiziksel sorunların varlığı, şizofreninin genellikle hastalığın gelecekteki kötü seyri, kalıcı iyileşme sağlanamaması ve şiddetiyle tutarlı görünmektedir. Ayrıca, bu bakış açısı sosyal açıdan da çekici bir yaklaşımdır.

Yani, şizofreni olanlar ve olmayanlar arasında görülen temel bazı fizyolojik farklılıklar 'bu bana olmaz' fikrine inanmak isteyen insanları daha güvende hissettirebilir. Şizofreni hakkında nelerin biliniyor olduğunu keşfettikten sonra sosyal dinamikler sorusuna geri döneceğiz.

Biyolojik temelleri olduğuna ilişkin birinci ip ucu ilk modern antipsikotik ilaç olan chlorpromazine'in keşfidir. Kuzey Amerika'da chlorpromazin'i tanıtan kişi olarak bilinen Kanadalı doktor Heinz Lehmann, hastalara birkaç günden birkaç haftaya kadar ilacı verdikten sonra, pozitif belirtilerin birçoğunun ortadan kalktığını söylemiştir. '1953'te buna benzer bir etki yaratan başka bir şey yoktu' (Shorter 1997, p.252). Bu, şizofreniden mustarip kişiler için çok küçük şeyler yapabilen Lehmann gibi doktorlar için çok büyük bir buluştu.

Chlorpromazine'nin ve benzer ilaçların başarısı şizofreninin nörotransmiter işlevlerinde anormalliklerle ilgili olduğunu söyleyen teorilerin gelişmesini sağladı. Bunlardan ilki, şizofreniyi nörotransmiter olarak dopamin bağımlı sinir yolaklarında aşırı aktiviteyle ilişkilendiren **dopamin hipotezi**dir. Bu hipotez lehine olan temel kanıtlar dopamin aktivitesini etkileyen ilaçlarla ilgili klinik deneyimlerden çıkmaktadır. Örneğin, chlorpromazine gibi nöroleptikler şizofreninin pozitif belirtilerini azaltmaktadır ve beyinde dopamin aktivitesini azalttıkları bilinmektedir. Aksine, amfetamin benzeri ilaçlar dopamin düzeyini canlandırmaktadır ve aşırı kullanımlarının psikozu uyardığı da bilinmektedir (Angrist *ve ark.* 1980). Benzer biçimde, Parkinson tedavisinde sıklıkla kullanılan ilaçlar (tedavisi dopamin düzeyini artırmayı içeren kas-kontrol bozukluğu) şizofreni belirtilerini kötüleştirmektedir (Kendell 1987). (Nöroleptik ilaçların Parkinsonu hatırlatan tremorlar gibi yan etkileri olabilir.) Bundan dolayı, klinik kanıtlar dopamin ve şizofreni arasında bir bağlantı olduğuna işaret etmektedir. Zaman içinde, dopamin hipotezi D1 (Zhua *ve ark.* 2011) ve D2 (Hirvonen *ve ark.* 2005) dopamin reseptörlerine odaklanarak yeniden tanımlanmıştır. Ancak günümüzde kullanılan ilaçlar yalnızca bir dopamin reseptörünü hedef alamamaktadır ve problem göz ardı edildiğinde bile dopamin hipoteziyle ilgili zaten birçok güçlük bulunmaktadır.

dopamin hipotezi nörotransmiter olarak dopamine bağlı sinir yolaklarında aşırı aktivitenin şizofreniye neden olduğunu iddia eden teori.

En temel problem bütün hastaların nöroleptiklere yanıt vermemesidir (Garver *ve ark.* 1997). Ayrıca dopaminin bu durumdan nasıl sorumlu olduğu çok açık değildir ve fizyolojik çalışmalar tutarsızdır (Heinrichs 2001). Örneğin, şizofrenisi olan kişilerde dopamin reseptörlerinde anormallikler olduğunu bulan çalışmaların birçoğu uzun öyküsü olan vakalara ya da hatta ölüm sonrası analizlere dayanmaktadır. Şizofrenin süresi uzadıkça nöroleptik kullanım süresi de uzadığı için sinir yolaklarında ilacın neden olduğu değişiklikler göz ardı edilemez. Başka bir problem de ilaçların alındıktan kısa bir süre sonra beyne ulaşmalarına rağmen, klinik iyileşmenin günler ya da haftalarca sonra görülmesidir. Eğer problem aşırı dopaminse o zaman neden dopamin seviyesi düştüğünde davranış değişikliği olmamaktadır? Günümüzde ilk ortaya konulan dopamin hipotezinin oldukça basit olduğu ve şizofreniden mustarip bazı bireylerde D1 ya da D2 gibi bazı özel dopamin reseptörlerinde anormallik olduğunu savunan dopamin tezi kabul görmektedir.

Bu resim klozapin gibi daha yeni ilaçlarla yapılan klinik çalışmalarla daha da bulanıklaşmıştır. 'Atipik antipsikotik ilaçlar' olarak adlandırılan bu ilaçlar daha önceki nöroleptiklere göre (özellikle chlorpromazine) daha etkili görünmektedir ve daha az yan etkileri (kas titremeleri vb) vardır. Bununla birlikte, bu ilaçlar farklı sinirsel yolaklar üzerinden etki etmektedir (Meltzer 2002; Tandon ve Kane 1993). Bu durum sonradan glutamat ve serotonin gibi diğer nörotransmiterlerin rollerinin de incelenmesine neden olmuştur (Dubertret *ve ark.* 2004; Meador-Woodruff ve Kleinman 2002; Meltzer 2002). Düşük düzeyde glutamatın şizofreniyle ilişkili olduğu bulgusu (Field *ve ark.* 2011; Goff ve Coyle 2001), dopamin reseptörleri glutamat salınımını azaltan bir etki yarattığından, şizofreni nörokimyasında dopaminin bir rolü olduğuna ilişkin fikirleri desteklemiştir. Şizofreniyi tedavi etmek için glutamat seviyesini yükselten yeni ilaçlar geliştirilmiştir ve klinik deneylerin erken dönem sonuçları başarılı görünmektedir (Nicoletti *ve ark.* 2011). Maalesef fizyolojik kanıtlarla tutarlılığı olmayan alternatif hipotezlerde geliştirilmiştir (Heinrichs 2001). Bunlar, nörotransmiter hipotezi kadar merak uyandırmaktadır ancak şizofreninin *nedenini* doğrudan açıklamamaktadır. Yani, bazı insanların beyinlerinde neden nörotransmiterlerin düzenlenmesinde problem olmaktadır? Bu soru araştırmacıların daha temel açıklamalar aramasına neden olmaktadır.

Yıllar içinde, çeşitli çalışmalarda normal popülasyondaki kişilerle şizofreni olan kişiler arasında birçok fizyolojik farklılık olduğu öne sürülmüştür. Teorilerden biri, şizofrenide görülen bilişsel bozuklukların frontal lob patolojisi nedeniyle olduğudur. Örneğin, şizofrenisi olan bireylerde dikkat testleri sırasında yapılan PET taramaları, frontal lobda daha az aktivite olduğunu göstermiştir (Gershon ve Rieder 1992). Son yıllarda yapılan fMRI çalışmaları şizofreni olan bireylerde frontal lobda anormallikler olduğunu, özellikle de frontal lobun beynin diğer alanlarıyla iletişim

kurma tarzında farklılıklar olduğunu göstermektedir (örneğin, Diaz *ve ark.* 2011; Tu *ve ark.* 2012). Bu çalışmalardaki sorunlardan biri, bulgunun genellenmesini sınırlayan çok az sayıda vaka içermesidir. Heinrichs, şizofrenlerin bir kısmında (azınlığında olsa da) prefrontal lob hasarı olan bireylerde görülen performans bozukluğunun aynısının görüldüğünü ancak her iki durumda da çok fazla çeşitliliğin olduğunu ve sağlıklı bireylerden oluşan kontrol gruplarıyla örtüşmeler olduğunu belirtmiştir (Heinrichs 2001).

Bu tür çalışmalar umut verici olsa da hâlâ şizofreninin nedeni açısından net bir açıklama getirmemektedir. Bu fiziksel farklılıklardan sorumlu tutulabilecek olan mekanizmalardan biri genetiktir. Genetik görüntüleme teknikleri bazı genlerle şizofreni arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir (örneğin, Nixon *ve ark.* 2011; Potkin *ve ark.* 2009). Ayrıca, aile üyeleri arasındaki uyumluluk (concordance) oranını inceleyen çalışmalar şizofreni için genetik bir yatkınlık söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır (Gershon ve Rieder 1992; Nicol ve Gottesman 1983). Bu bulgular, şizofreni olan bireylerin ailelerinde genetik yakınlık arttıkça riskin de arttığını göstermektedir. Ayrıca, yaşamının erken dönemlerinde aile üyeleri ayrılmış olan bireylerde yapılan çalışmaların sonuçları, belirtilerin şizofrenisi olan birisiyle aynı evde büyüme nedeniyle ortaya çıkmadığını ortaya koymaktadır (Key *ve ark.* 1994). Günümüzde şizofreni oluşumunu ilerleten özel genetik faktörleri tanımlamayla ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Nixon *ve ark.* 2011; Potkin *ve ark.* 2009) ancak henüz tüm vakalar için ya da çoğunluğu için bile tutarlı bir şekilde tek bir genetik çeşitlilik gösterilememiştir.

Bundan dolayı bu tip bulguların bize gösterdikleri sınırlıdır. Her şeyden önce bu sonuçlar şizofreninin tamamen genetik olduğunu söylemeye yetmemektedir -örneğin aynı evde büyüyen tek yumurta ikizleri bile %50'den fazla oranda uyumluluk göstermemektedir. Nicol ve Gottesman'nın (1983) belirttiği gibi, birbirinden ayrı büyüyen şizofreni olan birkaç tek yumurta ikizi vakası vardır ve bu vakalar genel popülasyonu temsil etmemektedir. Bazı araştırmacılar şizofreninin aslında farklı nedenleri olan farklı bozuklukların bir bütünü olduğu tahminine kapılmıştır ve bu değişiklik gösteren durum, her zaman DSM-IV-TR tanı kriterleriyle uyumlu değildir (Andreasan 1999; Garver 1997; Heinrichs 1993). Durum buysa tek bir faktörü (gen, nörotransmiter ya da yapısal bozukluk) açıklama girişimleri sonuçsuz kalacaktır. Weinberger'in (2002) belirttiği gibi, bunlar fizyolojik bozuklukların olmadığını değil, şizofreniye çoklu (multiple) faktörlerin neden olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu olasılığa dayalı olarak Mednick ve arkadaşları tarafından giderek dikkatleri üzerine çeken "çift-vuruş" modeli geliştirilmiştir (Mednick *ve ark.* 1998). Bu modele göre, şizofreni iki tür istenmeyen olay ya da 'vuruş' gerektirir ve bunlardan ilki biyolojik hassasiyettir. Tanımlanmış beyin anomalilerinin birçoğunun beynin erken gelişimsel aşamalarında ortaya çıktığı düşünüldüğünden, model ilk vuruşun gebeliğin 2. üç aylık döneminde gerçekleştiğini iddia eder. Bunun nedenlerinden biri genetik bozukluk olabilir fakat başka şeylerin olması da mümkündür. Örneğin, birkaç çalışmada hasarın, gebeliğin bu döneminde annenin grip olması nedeniyle olabileceğine işaret edilmektedir (Byrne *ve ark.* 2007; Mortenson *ve ark.* 1999; Venables 1996). Bunun uygulama için önemi, ikizlerde prenatal çevrenin aynı olması nedeniyle, genetik gibi viral mekanizmaların da rol oynayabileceği konusunu gündeme getirmiş olmasıdır. Bu durum, hem tek yumurta ikizlerinde hem de çift yumurta ikizlerinde eş zamanlı ortaya çıkış oranlarının neden sıfırdan daha fazla olduğunu açıklayabilir ancak bütünüyle genetiği bir faktör olarak önermek için yüksek değildir. Ayrıca, bu durum doğal seçilimle yok olabilecek bazı özelliklerin devam etmesine neden olduğu için, şizofreninin neden insani bir özellik olduğunda ısrar edildiğini de açıklayabilir (Hooper 1999) (İkinci üç aylık dönem boyunca grip dışında soğuk beden ısısı (hipotermi) ve yetersiz beslenme gibi risk yaratan diğer faktörlerin olduğu da savunulmaktadır.)

İkinci vuruşsa daha sonra doğum sırasında bir travma olasılığı ya da olumsuz yetişme ortamını içeren çevresel streslerdir. Bu faktör, ayrılmaya neden olan koşulların şizofreninin başlaması için de tetikleyici faktör olabileceği düşünülerek evlat edinilmiş ikizlerle ilgili yapılan çalışmaların tekrar yorumlanmasıyla da ilgili olabilir (yoksulluk ve evliliklerin bozulması gibi durumlar). Yetişkinlerde hastalığın başlangıcını tekrar yorumlarken bazı yaşantıların beyin yapısında değişiklikler ortaya çıkardığı bilindiği için, değişimlerin oluşmasında çevresel faktörlerin rolünü göz ardı etmemek gerekir (Bölüm 7'ye bakınız). Çevresel etkiler erken çocukluk dönemlerinde yaşanan olumsuzluklar, yetersiz beslenme, sosyal izolasyon ve ilaç etkisi gibi tedaviyle ilgili faktörler ve kurumlarda kalma gibi faktörleri içerebilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından desteklenen geniş çaplı kültürler arası bir çalışmada, şizofreninin akut başlangıcını ön görmeyi sağlayan çevresel etkilenmeler olduğu fikrini destekleyen, stresli olayların olduğu bir örüntü bulundu (Day *ve ark.* 1987). Yakın bir zamanda, Avrupa ülkelerinde göç ve sosyal yer değiştirmenin neden olduğu sosyal dezavantajlı durumlarla ilgili stresin şizofreninin görülme sıklığını etkilediği gösterildi (Cantor-Graae 2007; Hutchinson ve Haasen 2004).

strese kalıtsal yatkınlık modeli, anormal davranışın fizyolojik yatkınlık ve stresli çevrenin bir birleşimiyle ortaya çıktığını iddia eden bir teori.

Ortaya çıkan bu yeni model, anormal davranışla ilgili olarak **strese kalıtsal yatkınlık modeli** diye adlandırılacaktır. Bu teoriye göre anormal davranış (genellikle genetik olan) ge-

netik yatkınlık (predispozisyon) ve çevresel streslerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkar. Harhangi bir stresörün olmadığı durumda, yatkınlık kendini göstermeyecektir (İkinci üç aylık dönem boyunca olabilecek genetik hasar ya da grip yatkınlık yaratırken, çocukluk döneminde yaşanan yoksulluk stres faktörü olabilir.). Bu modelin bir versiyonuna göre, yatkınlık olan bireylerde stres, dopamin düzeyinde artışa neden olur ve bu şekilde belirtileri artırır (Walker ve Diforio 1997). Bu modelin uygulama açısından önemi hassas kişilerde şizofreniye neden olan çevresel streslerı azaltmanın mümkün olabileceği ya da stresle etkin baş etme becerilerinin öğretilebileceğidir (Zubin ve Spring 1977). Bununla birlikte, bu girişimler önceden hassasiyetleri bilinen durumlarla sınırlı olabilir, yeni bulgulara göre şizofrenisi olan bireylerde strese yanıt olarak ortaya çıkan fizyolojik tepkiler genetik yatkınlığın da göstergesidir (Lataster *ve ark*. 2010). Şizofreninin çeşitli biyolojik hassasiyetler ve çevresel streslerin etkilerinin etkileşiminin bir sonucu olduğu fikri gelecek vaat etmektedir ve karmaşık ve şaşırtıcı bir bozukluk olduğu hissi vermektedir. Bununla birlikte, daha önce de birçok kez 'şizofreninin nedeni'nin bulunduğu öne sürüldüğünden, tarih bize tedbirli olmamız gerektiğini söylemektedir (Hem Whitaker (2002) hem de Brown ve Herrnstein (1975) neredeyse 30 yıllık aralıklar gözden geçirilen bir tarihçe sağladı). İki-vuruş (strese kalıtsal yatkınlık) modeli doğru olsa bile, çevresel faktörler düşünüldüğünde, biyolojik yaklaşım diğer yaklaşımlara göre daha az uygundur. Sonuç olarak, her bir yaklaşımın şizofreniyi nasıl ele aldığına bakmak gerekir.

Kendiniz deneyin

Şizofreniyle ilgili tıbbi model yorumlarını ikna edici buluyor musunuz? Neden ya da neden değil? Şizofreninin nedenlerini araştırmak için bir fon verecek olsaydınız parayı nasıl paylaştırırdınız? (Dünya genelinde insanların neredeyse %1'ini etkilese de göreceli olarak çok az fon almaktadır.) Ebeveynlerinizden ya da büyük ebeveynlerinizden birinde şizofreni olduğunu farz ediniz; bu sizin çocuk sahibi olma isteğinizi etkiler miydi?

Şizofrenide tıbbi modele alternatif modeller

Biyolojik yaklaşım şizofreniyi genetik ve fizyolojik süreçlerle ilgili olarak açıklamak için tıbbi modeli kullanır. Aksine, diğer dört yaklaşım çevresel etkilerin üzerinde durmaktadır. Her psikoterapötik yaklaşımda belirli faktörler farklı biçimlerde vurgulanır; her bir yaklaşım davranışın etiyolojisini açıklamak için başka bir teori ve bu teoriye uygun tedavi teknikleri kullanmaktadır. Bu teoriler birbiriyle karşılaştırılmak istendiğinde değerlendirme açısından çok temel bazı sorunlarla karşılaşılır. Tedavilerin etkinliğini ölçmeye çalıştığımızda bu şizofreninin nedenini açıklayan teorinin doğruluğunu doğrudan *kanıtlamamaktadır*. İster çevresel temelli teorilerle ilgili olsun isterse tıbbi modelle ilgili, problem, neredeyse tüm kanıtların *retrospektif* olmasıdır. Yani, bu durum, teorileri test eden kontrollü deneyler yapamıyoruz anlamına gelmektedir; bunun yerine araştırmacılar tanı konulduktan sonra geriye dönük çalışmak zorunda kalmaktadır. En iyi durumda risk altında olduğu düşünülen bireyler tanımlanmaya çalışılır ve gerçekten şizofreni olup olmayacağı izlenir- fakat bu durumda bile sonuçlar teknik olarak korelasyon gösterse de örnekleme yanlılığı gibi sorunlarla karşılaşılır. Değerlendirme problemi, şizofreninin çoklu faktörlerin etkisiyle ortaya çıktığını savunan ya da farklı nedenlerin hepsini birden bir arada ele almaya dayalı güncel tanılama kategorilerinin geçerliliği hakkındaki tartışmalar nedeniyle daha da karmaşıklaşmaktadır. Bu güçlükleri akılda tutarak diğer yaklaşımların şizofreniyi ve tedavisini anlamamıza katkılarını gözden geçirelim.

Davranışçı yaklaşım

Daha önce de tartışıldığı gibi, davranışçı yaklaşım anormal davranışı basitçe, hatalı öğrenme olarak açıklamaktadır. Bu bağlamda, şizofreni anormal davranışın diğer formlarından farklılık göstermez. Gerçekte davranışçılar 'şizofreni' teriminin etiyolojik değere sahip olmadığını düşünür. Açıklayıcı modelde bakıldığında bile, bu terim bazı özel davranış örüntülerini güvenilir bir biçimde açıkladığı ölçüde kapsam açısından yarar sağlamaktadır.

Şizofreninin kökenine yönelik açıklamalar ele alındığında, davranışçı bakış açısının birçok zayıf noktası vardır. İlk olarak, pekiştirmeyle öğrenme çok iyi açıklanmış bir genel ilke sağlasa da şizofrenik davranışın nasıl kazanıldığına ilişkin doğrudan bir kanıt yoktur. Ayrıca modelin mevcut kanıtlarla tutarsız olduğu farklı yollarla da gösterilebilir. Örneğin, şizofrenisi olan bireylerin çocuklarının neden risk altında olduğunu açıklarken öğrenmeyi

kullanmak mümkünken, bu açıklamayı şizofrenik ebeveyninden *ayrı* büyüyen çocuklarla ilgili durumları açıklamak için kullanmak oldukça zordur. Ayrıca, özel bazı belirtilerin öğrenildiği düşünülse bile belirtilerin bir araya gelerek oluşturdukları kombinasyonların nasıl bu kadar düzenli bir şekilde ortaya çıktığı açık değildir (örneğin, halüsinasyonlarla birlikte görülen hezeyanlar). Davranışçı yaklaşımın bütün davranışların birbirine benzer olduğu açıklamasıyla ilişkilendirildiğinde, davranışçıların insanların geliştirme eğiliminde oldukları bu tarz problemlere çok az ilgi gösterdikleri düşünülmektedir (Watchel 1977).

Halüsinasyonların ve hezeyanların uzak bir uyarandan ziyade yakın bir uyarandan kaynaklandığını tartışan 'yakınlık (immediacy) teorisi' bir istisnadır (Salzinger 1998). Örneğin, saldırıya uğrama hezeyanı, hareket eden bir trenin içinde olmaktan ziyade bir çarpmayı saldırı olarak yorumlama sonucu ortaya çıkabilir. Bu durum bilişsel modeldeki *dikkatte bozulma*yla benzerlikler taşısa da Salzinger'in modeli etiyolojiden ziyade tedaviyle ilgilidir. Genel olarak bakıldığında davranışçı yaklaşımın şizofreninin nedenlerini anlamaya dönük çok fazla katkısı olmadığı görülür.

Tedaviyle ilgili olarak, şizofrenisi olan bireylerde pekiştirmenin davranış değiştirmede etkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin, 19 yıldır hastanede yatmakta olan ve bu süre içinde hiç kimseyle konuşmayan 40 yaşındaki bir vakada yapılmış bir çalışma vardır. Araştırmacılar hastanın sakız çiğnemeyi çok sevdiğini keşfetti ve konuşmayı tekrar başlatmak için bunu bir pekiştireç olarak başarılı bir şekilde kullandı (Isaac *ve ark.* 1960). İşitsel halüsinasyonları ve hezeyanları olan bir vakanın olduğu deneysel bir çalışmada, davranış değiştirme ve genel destekleyici terapi karşılaştırıldı (Leibman ve Salzinger 1998). Altı haftalık bir dönem sonunda hedef davranış, davranış değiştirme yöntemiyle %66 oranında azaldı, kontrol grubundaysa tüm ölçümlerde belirgin *artma* vardı.

Marka biriktirerek ödüllendirme yöntemiyle servisin tamamında davranışı şekillendirmeyi amaçlayan başka çalışmalar vardır (Atthowe ve Krasner 1968; Schaefer ve Martin 1966). Bu çalışmalar tipik olarak bazı davranışları geliştirmede başarılı olunduğunu (giyinme ve yemek yapma gibi) ve genel işlevsellikte artma olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmalarda en çarpıcı olan çalışmaya katılan bireylerin uzun süredir hastanede yatıyor olmasıdır -Atthowe ve Krasner'in çalışmasında ortanca yaş 57'dir ve hastanede kalış süresi ortancası *22 yıldır*. Bu her ne kadar hastalığın olumsuz seyrine işaret etse de servisteki 87 erkek hastadan %90'ı bu programa aktif olarak katılmıştır ve iki yıllık bir dönem sonunda hastalarda gelişme görülmüştür.

Marka biriktirme programları ruh sağlığı kurumlarında davranışçı yaklaşımın en yaygın olarak kullanılan uygulamasıdır (Ayllon ve Azrin 1968). Bunun nedenlerinden biri kurumsal ortamın markayı yeterince anlamlı hâle getiren pekiştireçleri kontrol etmesini sağlayan bir ortam yaratmasıdır. Bununla birlikte, bu programlar, kurumsal ortamın davranış üzerine etkisi hakkında birçok soruya neden olmaktadır. Schaefer ve Martin diğer birçok gözlemcinin de tipik olarak vurguladığı gibi hastaların rollerinin pasifliğine dikkat çekmektedir (Rosen 1973; Schaefer ve Martin 1966). Kurumsallaştırmanın olumsuz etkileri hakkındaki bu endişeler chlorpromazin ve benzeri ilaçların kullanımının keşfedilmesinden sonra ortaya çıkan hastaneden ayaktan tedavi birimlerine doğru kaymayı da kısmen açıklamaktadır. Bu kayma hastaneye yatışlarda önemli bir azalmaya neden olmuştur: Amerika'da 1950'lerin başlarında en üst düzeyde olan hastanede yatma oranları (büyük bir bölümünü şizofreni hastaları oluşturuyordu) ardından gelen 20 sene içinde neredeyse 4 kat azalmıştır (Bassuk ve Gerson 1978). Bazı eleştirilere göre, hastaneye yatışı azaltmaya dönük bu kayma (ayaktan hizmetlerle desteklenen) tümüyle olumlu etkiler yaratmamıştır. Uygun toplumsal desteği yaratmada başarısız olunduğunda şizofreni ve diğer ruhsal bozukluğu olan bireyler için hastane ortamının neden olduğu en olumsuz koşullardan bile daha büyük ihmale yol açabilmektedir (Albee 2002; Shorter 1997; Thomas 1981).

Bu konudaki tartışmalar iki boyutludur. İlk olarak yukarıdaki çalışmalarda bahsedilen davranış değişikliklerinin çoğu şizofreninin kendisiyle ilgili değil *hastanede yatma*yla *(kurumsallaştırma)* ilgili olabilir. Sonuç olarak, bu çalışmalar şizofrenide davranışçı yöntemin uygunluğuyla ilgili çok az geçerli bilgi sunmaktadır. İkinci olarak, bahsedilen kurumların boşaltılması (birçok batılı ülkede tekrar eden bir örüntüdür) davranışçı yaklaşımın-özellikle de marka biriktirmenin- uygulanabilmesi için çok az fırsat olması anlamına gelmektedir. Bu durum, 1960'ların sonlarından itibaren yapılan çalışmalara ara verilmiş olmasını da -en azından bir kısmını- açıklamaktadır. Bununla beraber, davranış değiştirme ilkelerinin çoğu isim vermeden 'eklektik' terapistlerin repertuarına entegre edilmiştir (Krasner 1976'ya bakınız).

Genel olarak bakınca, kanıtlar maladaptif davranışların bazılarının pekiştireçlerle değiştirilebileceğini ve bu durumun şizofrenisi olan bireylerin genel işlevselliği açısından yarar sağlayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, pekiştireçlere temellenmiş maladaptif öğrenmenin şizofreninin birincil ya da tek *nedeni* olabileceği konusunda çok küçük bir bilgi sunmaktadır.

Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, şizofreniyle ilgili çeşitli belirtileri *hatalı bilişsel işlemlemeye* dayalı olarak açıklama eğilimi gösterir. Bu modeller tutarlı bir bütün oluşturamamakla beraber, şizofrenik davranışların doğası için ilginç görüşler öne sürer. Bunların üzerinde duracağımız üç boyutu vardır: Sanrılar, dil ve düşünce bozuklukları.

İlk bakışta, *sanrıları* Roger Brown'ın işaret ettiği gibi -gerçeğe aykırı gibi görünen inançları temsil eden düşünceler- tanımlamak kolaydır. Buradaki güçlük, gerçekliği neyin oluşturduğunun tanımlanmasıdır (Brown 1972). Milton Rokeach kendilerinin İsa olduğuna inanan üç kişiyle karşılaştığında, onları birbirleriyle yüzleştirmenin etkili bir tedavi aracı olacağını düşündü (Rokeach 1981). Bu karşılaşma olduğunda hepsi de kendi inancında ısrarcı kaldı ve *diğerlerinin* delüzyonel olduğunu savundu. Sonuçta, Rokeach kendisinin 'tanrı gibi sınırsız bir güçle ve her şeyi bildiğini düşünerek onların günlük yaşamını değiştirebileceği ve yeniden düzenleyebileceği' sanrısına atıfta bulunarak, hastalara çok küçük bir yardımı olan bu eylemi yaptığına pişman oldu.

Üç İsa, çok tipik sanrılar sergiliyor olsa da uygulamada hastaların çoğu çok daha sınırlı sanrısal inançlar göstermektedir; örneğin, Rokeach, Michigan, ABD'de 25.000 hasta içinde kimlikle ilgili sanrıları olan yalnızca bir elin parmakları kadar hasta bulabildi. Ayrıca, sanrısı olan bireyler genellikle *diğer* hastaların sanrılarının yanlış olduğunun farkındadır (Brown 1972). Dolayısıyla, özel içerik alanları dışında, gerçekliğin tamamen kaybı diye bir şey yoktur. Bu durumun neden meydana geldiği sorusunu şimdilik bir kenara koyalım.

Bir dönem, şizofreni hastalarının *dili* anlamsız bir gevezelik, 'laf salatası' ya da çocuksu konuşmaya gerileme olarak kabul edildi. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalarda çizilen bu resmin tipik sanrılarda olduğu gibi yanlış olduğu öne sürülmektedir. Dil gelişimi konusunda uzman olan Roger Brown, şizofreni olan kişilerde çocuksu konuşmanın kanıtlarıyla asla karşılaşmadığını belirtmiştir (Brown 1972). Sözcükler, diğer bireyler tarafından garip olarak nitelendirilecek kadar basitçe kullanılmaktadır. Bireyin sık sık kullandığı bazı sözcüklerin özel bir öneme sahip olduğu ve yalnızca sabırlı bir gözlemci tarafından yorumlanabileceği anlaşılmaktadır (Forest 1976; Maher 1972). Bazen güçlük bir çağrışım *(connotation)* bozukluğu gibi görünebilir -ifade edilen bir sözcük özel anlamından ziyade başka bir anlam için kullanılır (*denotation*). Örneğin; sözcük olarak 'hayat' insanın doğumunu (yeni bir yaşam), bir magazin dergisini (*Hayat*) ve bir parti/bir grubu (.... hayatı) vb. hatırlatabilir ve 'bebek dergiye geldi ve çok fazla gürültü vardı' gibi bir cümleye götürebilir.

Ne yazık ki, her bir vaka için böyle bir ifadeyi açıklayan tutarlı bir model geliştirmek neredeyse imkânsızdır (Rochester 1977). Asıl olarak, şizofreni olan kişilerin *neden* bazen böyle kendine özgü bir dil kullandıklarını anlamak gerekir. Son araştırmalar, şizofreni olan bireylerin, hatalar açısından kendi konuşmaları da dâhil olmak üzere, dili izlemede güçlük yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Stephane *ve ark.* 2006) ancak bu bozukluğun neden ortaya çıktığı bilinmemektedir.

Benzer biçimde, *düşünce bozuklukları* da çok kafa karıştırıcı görünmektedir. Bununla ilgili olarak hatalı atıflar ve mantıksal hatalar olmak üzere iki boyut dikkat çekmektedir. **Hatalı atıf** (bazen bir sanrı türü olduğu da düşünülür) uyaranların ve olayların öneminin yanlış yorumlanmasını içerir. Örneğin, caddede bir adamın kaşlarını çattığını gördüğünde bunun kendisine yönelik olduğunu varsayar. Bir dal pencereye doğru çarptığında, bu tanrıdan bir işaret olarak kabul edilir. Bu gibi olaylarda kişi o duruma başkalarının yüklemeyeceği bir anlam yükler. Akıl yürütmede belirgin kesintiler olarak adlandırılabilecek mantıksal hatalar, bir amaca ulaşma çabasıdır. Silvano Arieti gibi bazı kuramcılar; bu tür hataların kişinin farklı bir akıl yürütme şekli kullanması nedeniyle meydana geldiğine inanmaktadır (Arieti 1974). Örneğin, kişi, 'Bakire Meryem bir bakiredir. Ben bir bakireyim. Bu nedenle ben bakire Meryem'im' diyebilir. Bu durumda kişi, birbirine benzeyen ilk iki ifadeye dayanarak bir kimlik oluşturur ve bu geleneksel mantığa göre değerlendirildiğinde uygun bir durum değildir. Ancak bireyin akıl yürütmesi sürekli bu şekildeyse, bu durumda geleneksel olmamakla beraber yine de 'mantıklı' olarak kabul edilebilir. Bazı teorisyenlerse, şizofreni nedeniyle kişilerin normal bireylere oranla daha iyi, daha kötü ya da daha farklı akıl yürüttükleri fikrini reddetmektedir (Brown ve Hernstein 1975). Örneğin, kötülük görme (perseküsyon) sanrısı olan bireylerin akıl yürütmelerinde, başkalarının eylemlerine hatalı atıflarda bulunma gibi sürekli sapmalar olmaktadır -ancak bunun genel populasyondan daha fazla olmadığı da bulunmuştur (Freeman 2007).

hatalı atıf uyaranların ve olayların önemini yanlış yorumlamayla ilgili bir hata; bazen hezeyan gibi bir durum olarak kabul edilirken, bazen de hatalı algılama yoluyla ortaya çıkabilir.

dikkat bozulması şizofreninin bir durumla ilişkili uyaranı seçme ve takip edebilme zorluğu nedeniyle ortaya çıktığını tartışan teori.

Bu olgular birlikte değerlendirildiğinde, çok kafa karıştırıcı ve biraz da tuhaf görülebilir. Ancak şizofreni olan bireylerin tamamının bu davranışları sergilemediğini bir kez daha hatırlatmak gerekir; aslında, bu belirtileri gösteren kişiler bile bunları sınırlı şekillerde ortaya koyma eğilimi gösterir. Bu durum, bu davranışların nasıl açıklanabileceği sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel yaklaşım bakış açısıyla yapılan açıklamalardan biri şizofreni olan bireylerin durumla ilgili uyaranları seçme ve takip etmede zorluk çekme şeklinde **dikkat bozukluğu** sorunu olduğudur (Braff 1993). Bleuler

bile, şizofreniyi ilk tanımladığında, şizofreni olan bireylerin düşüncelerini belirli bir konuya odaklayamadıklarını belirtmiştir. Şizofreni hastalığı olan kişilerin çoğu, talimatları yanlış yorumlama dikkatin kolayca dağılması ya da önemsiz ayrıntıları ezberlemek gibi erken davranışsal belirtiler yaşadıklarını anlatmaktadır (Chapman 1966). Özellikle dikkat çeken şey, kişilerin bunları kişisel tercih olarak değil de *kontrol edilemeyen* bir şey olarak tanımlamasıdır.

Bu bağlamda bakıldığında, yukarıdaki belirtilerin çoğu anlaşılabilir görünmektedir. Genel anlamda, iki insanın inançları değerlendirirken aynı 'kanıt' üzerine odaklandığını varsayıyoruz; eğer kişi açıkça aykırı bir inanca sahipse, bu 'sanrıdır' diyoruz. Hâlbuki, sanrılar ve hatalı atıflar bilginin kendine özgü seçim ve/veya yorumlanması nedeniyle de ortaya çıkabilir. Benzer biçimde, laf salatası ya da başka dil problemleri de sözcüklerin çağrışımlarının göz ardı edilmesi nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu tarz dikkat eksikliklerin birikimli etkisi, sosyal etkileşimlere engel olan farklı inançların (sanrılar) ortaya çıkması, dil ve düşünmeyle ilgili güçlükler yaşamadır. Bunun arkasından yaşanan, diğer insanların verdiği olumsuz tepkiler dikkat bozukluklarının yarattığı bu sosyal etkileri daha da kötüleştirecektir. Bu örnek şizofreni gelişmesindeki risk faktörlerinden biri olan dikkat bozukluklarıyla ilgili çalışmalarla da desteklenmektedir (Alvarez-Moya *ve ark.* 2007; Cornblatt ve Keilp 1994). Dikkat problemlerinin risk altındaki çocukları tanımlamada önemli olduğuna işaret eden ailede şizofreni öyküsü olan çocuklarla yapılan ileriye yönelik çalışmalar da bu açıklamaları desteklemektedir (Erlenmeyer-Kimling *ve ark.* 1993; Green 1993).

Dikkatin *neden* bozuk olduğunu anlamak için bilişsel süreçlerin fizyolojik kökenini düşünmek gerekir. Biyolojik yaklaşımla ilgili tartışmalarda belirtildiği gibi, çok sayıda çalışmada, özellikle frontal lobla ilgili bilişsel işlevleri de kapsayan çeşitli fizyolojik kusurlar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, araştırmacılar bilişsel bozukluklar için giderek daha fazla dayanak bulmaya çalışmaktadır (Barch 2003; Holden 2003a). Örneğin; Robert McCarley ve arkadaşları, beynin sol yarımküresinde dil ve dikkatle ilişkili eksiklik gösteren EEG verileri topladı (Craven 2002; McCarley *ve ark.*2002; Potts *ve ark.*2002) ve Nickl-Jockschat ve arkadaşları (2011), fMRI teknolojisi de dâhil çeşitli teknikler kullanarak yapılan çalışmaların meta-analizinde yine sol yarımkürede dil ve duyguyla ilişkili çok sayıda eksiklik olduğunu bildirdi. Özellikle yarımkürelerin yeterliğini ölçen testler kullanılarak yapılan çalışmalar, sağ yarımküre yetersizliğini pozitif belirtilerle ilişkilendirirken, sol yarımküre eksikliklerinin, şizofreninin negatif belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Caligiuri *ve ark.*2005). Bundan dolayı, bilişsel ve biyolojik yaklaşımlar şizofreniyi anlama girişimlerinde birbirine yakınlaşmış görünmektedir.

Şizofreni olan bireylere yardımcı olmak için tasarlanmış tekniklerini içeren çağdaş bilişsel davranışçı terapi, genellikle dikkati uyumlu kullanmalarına odaklanan teknikler içermektedir (Tai ve Turkington 2009) ve dikkat bozukluğu teorisi gerçekten bazı ilginç sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu durum, yukarıda da belirtildiği gibi, görünüşte birbirinden çok farklı olan pek çok belirtinin altında ortak bir mekanizma olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca bu neden şizofreni hastalarının bazı davranışları çok tuhaf görünüyorken, bazı bakımlardan normal işlev görebildiği konusuna da bir açıklama sağlamaktadır. Yukarıda belirtilen biyolojik araştırmalarla yakınlığı göz önüne alındığında, şizofreninin bilişsel yönleri hakkındaki bilgiler hem etiyoloji hem de tedavisi açısından daha yararlı olabilir. Örneğin; bu yakınlaşma şizofreni tedavisinde ilaçla birlikte bilişsel davranış terapisi kullanımıyla kendini göstermektedir (Örnek; Bechdolf *ve ark.*2010).

Psikodinamik yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım, şizofreniyi psikolojik işlevsellikte ciddi bir bozulma olarak görmektedir; yani, ego'nun işleyişinde ortaya çıkan bozulma gerçeği değerlendirmede bozulmaya neden olur. Örneğin Freud'a göre; şizofreni, egonun gelişim gösterdiği oral ya da anal döneme bir gerileme olduğunu gösterir. Çocuk, benlik ve dış dünya arasında sınırları net bir şekilde oluşturamadığı için daha sonra ego gerçeği değerlendirmeyi etkili bir biçimde sürdürememekte ya da id'den gelen dürtülerle baş edememektedir. Freud, şizofreniyle ilişkilendirdiğimiz davranışları bu sürecin sonuçları olarak görmüştür. Örneğin, şizofrenide görülen kendini ihmal ve davranışsal pasifliğin nedeni, özellikle katatonik türde, hasar görmüş ego nedeniyle bozulmuş beden algısı olarak düşünülebilir. Benzer biçimde, dilin anlaşılmaz kullanımı erken çocukluk dönemlerine gerileme olarak yorumlanır.

Açıkçası, Freudiyen yorumunu desteklemek için çok az kanıt bulunmaktadır. Yukarıda belirtildiği üzere Roger Brown, şizofrenide görülen dil kullanımının çocukların konuşmalarıyla benzerlik taşıdığına itiraz etmiştir (Brown 1972). Tedavi açısından, Freud, şizofreniyi de içine alan psikozlardan (gerçekliğin ağır bir şekilde bozulduğu durumlar) muzdarip hastalarla çok az çalışmıştır. Terapiler bilinçsiz süreçler hakkında içgörü geliştirmeyi hedeflediğinden, terapilerde sıklıkla kullanılan güçlü sözel içerik genellikle bu tür hastalıklar için uygun olmamıştır (Luborsky ve Spence 1978).

Diğer psikodinamik kuramcılar da şizofreninin nedenleri hakkında yorumlarda bulunmuş ve tedavi sağlamak için çalışmıştır. Özellikle, *nesne ilişkileri okulunun* analistleri yaşamın erken dönem ilişkilerin etkileri üzerine kurulu modeller geliştirmiştir (5. Bölüme bakınız). Örneğin, erken çocukluk döneminde kişilik gelişimine odaklanan neo-Freudiyen bir kuramcı olan Margaret Mahler'e göre, şizofreni çocuğun anneden ayrışamaması nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Mahler bu ayrışma sürecinin herkes için çok zor olduğunu düşünmektedir: 'Anneyle en üst düzeyde birlikte olarak en normal şekilde yetişen çocuk bile bu ayrışma sürecini kriz olmaksızın geçiremez...' (Mahler *ve ark.* 1975, p. 229). Şizofreni durumunda, anne ve çocuk *simbiyotik bağlanma* adı verilen ve çocuğun sağlıklı ve ayrı bir ego geliştirmesini engelleyen yoğun bir karşılıklı bağlılık içindedir. Anne-çocuk ilişkilerine bu şekilde odaklanma Bateson'ın **ikili çıkmaz hipotezi**nde daha belirgindir (Bateson *ve ark.* 1956). Bateson'a göre, anne birbirine zıt mesajlar vermektedir; örneğin çocukta kafa karışıklığı ve kararsızlık yaratan 'yanıma gel' diye çağırıp, sonra fiziksel temas kurmadığı tutarsız mesajlar verir. Ancak bu model büyük ölçüde şizofreni hastalarının aile içindeki iletişim kalıplarının geriye dönük analizine dayalı olması nedeniyle eleştirilmiştir. Bu durum, aile üyeleri arasındaki iletişim şeklinin mi şizofreniye neden olduğu, yoksa şizofreniyle ilgili davranışlarla baş etme çabasının bir *sonucu* olarak mı bu örüntülerin ortaya çıktığını bilmeyi imkânsız hâle getirmektedir.

ikili çıkmaz hipotezi antropolojist olan Gregory Bateson ve arkadaşları tarafından geliştirilen, aile içinde şizofreniye neden olan hatalı iletişim örüntüleri olduğunu öne süren bir şizfreni teorisidir.

duygu dışavurumu aile içinde yüksek düzeyde eleştiri, düşmanlık ve duygusal yoğunlukla kendini gösteren iletişim örüntüsüdür.

Bu noktada, ikili çıkmaz hipotezi büyük oranda gözden düşmüştür (Neill 1990). Bununla birlikte, aile ilişkilerinin şizofreniye neden olan bir faktör olacağı düşüncesi ilgiyi, **duygu dışavurumuna** doğru yönlendirmiştir. Duygu dışavurumu, yüksek düzeyde eleştiri, düşmanlık ve duygusal yoğunlukla kendini gösteren iletişim örüntüsünü tanımlamaktadır (Butzlaff ve Hooley 1998; Jenkins ve Karno 1992). İkili çıkmaz hipotezinin aksine bu teori, duyguları şizofreninin nedeni olarak görmek yerine, *bozukluğun tekrar ortaya çıkması* yani *nüksetme (relaps) oranları* üzerinde durur. Esasen teori, duygu dışavurumu düzeyi yüksek olan ailelerde şizofreni hastalarının, nüks oranlarının çok daha yüksek olduğunu savunmaktadır (örneğin, McNab *ve ark.* 2007'ye bakınız). Gerçekte, bireyi rahatsızlığı için eleştirmek ve suçlamak strese kalıtsal yatkınlık modeliyle açıklanan tipte bir stres yaratmaktadır. Son on yılda yapılan çalışmalar duygu dışavurumunun kültürel farklılıklara rağmen birçok ülkede nüksetme oranlarında önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Örneğin, İran'da yapılan bir çalışmada, ailede duygu dışavurumunun yüksek olmasının özellikle erkek şizofreni hastalarında nüksetme oranlarıyla ilgili olduğu bulunmuştur (Mottaghipour *ve ark.* 2001) (Bölümün sonunda bu konuya tekrar döneceğiz.). Duygu dışavurumu teorisi bir anlamda, aile içindeki iletişim örneklerine ilk olarak dikkat çeken ikili çıkmaz hipotezinin bir ürünüdür. Ancak duygu dışavurumu teorisi nedensellikten ziyade, iyileşmeyi vurguladığı için çok dar bir kapsamdadır. Yarattığı etki gerçekçi olsa da teorinin şizofreninin nedenlerini açıklamaya yardımcı olmayacağı anlamına gelmektedir.

Bireysel olarak analistler bazı başarılar elde ettiklerini belirtmiş olsalar da psikodinamik yaklaşımın şizofreni tedavisi için (ilk kez Freud'un belirtildiği gibi) uygun olmadığını kabul etmek zorundayız (Kohut 1977). Duygu dışavurumu araştırmaları umut verici görünse de psikodinamik yaklaşım şizofreni karmaşıklığıyla ilgili olarak genellikle iyi sonuç vermemektedir.

Hümanistik yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım gibi, hümanistik yaklaşım da gelişimsel bozuklukları vurgular. Ancak bu yaklaşım, bozuklukların nedenlerini Freud ya da diğer psikodinamik teorisyenlerinden çok farklı bir biçimde yorumlar. 'Şizofreni' olarak etiketlenmiş davranışlar bireyin dünyaya tepkisini ifade eder ancak diğer insanlara çarpıtılmış gibi görünür. Terapist için, temel sorun kişinin ne yaşadığını anlamaya çalışmaktır. Rollo May'in belirttiği gibi, bireyin durumunun *nasıl*ına ve *nedenine* yoğunlaşarak 'her şeyden önce en önemli şey kişinin kendisi'dir sonucuna ulaşır (May 1961, p. 25). Hiç şaşırtıcı değildir ki, hümanist terapistler kısıtlayıcı bir biçimde insanları kategorize eden DSM gibi tanısal düzenlemeleri önemsizleştirme eğilimi gösterir.

Şizofrenide kişinin yaşadığı şey nedir? Bazı durumlarda kişinin, çevrenin taleplerinin kendi ihtiyaçlarıyla önemli ölçüde çakıştığını düşündüğü görülür. Psikanalitik yönelimli eğitim almış ve hümanist bakış açısını benimsemiş olan İngiliz psikiyatrist R.D. Laing, şizofreniden 'diğer insanların niyetleri ve kişinin kendinden beklentileri arasında uyum sağlama' ihtiyacıyla ortaya çıkmış bölünmeyle tanımlanabilecek olan -'bölünmüş benlik' olarak bahsetmektedir (Laing 1965, p.98). Rogerian açıklamalar açısından bakıldığında, dışarıdan dayatılan *değerli olma koşulları* aşırı uyumsuzluklara neden olur. Bazı bireyler için, başkalarının taleplerinin yarattığı uyuşmazlık, bireyin benlik algısının sanal olarak dağılmasına neden olabilir (örneğin, Vonnegut 1975). Eğer dış talepler yeterince teh-

dit ediciyse, kendini korumak için sosyal etkileşimlerden geri çekilme makul bir seçenek gibi görünebilir. Bu geri çekilme, 'bölünme'yle (splitting) birlikte olduğunda, klinisyenler tarafından bazen **depersonalizasyon** olarak adlandırılır; bu tür tepkilerin zaman zaman stresli koşullar altında çoğu kişi tarafından deneyimlendiğini de belirtmek gerekir. Bu durum, Brown ve Herrnstein'in belirttiği gibi, 'bu gerçekten bana olmuyor' duygusunun eşlik ettiği duruma dışarıdan bakıyor olma gibi algılanır (Brown ve Herrnstein 1975).

depersonalizasyon kişinin psikolojik olarak geri çekildiği, bedenini gerçek değilmiş gibi ya da başkalarına aitmiş gibi hissettiği bir durumun da eşlik ettiği dissosiyatif bir tepkidir.

Bununla birlikte, hümanistik teoriler süreci açıklarken, benliğe yönelik tehditlerin şizofrenide tipik olarak gözlemlenen davranışlara neden olan derin bir sıkıntı duygusu ve özfarkındalık kaybı ürettiğini öne sürer. Sosyal etkileşimlerden geri çekilme sıklıkla bu tepkilerin bir parçası olduğundan hümanistik terapinin nasıl ilerlediğini anlamak güçtür Bununla birlikte, Rogers ve diğer klinisyenler şizofreni hastalarıyla çalışırken *birey-merkezli* terapiyi başarıyla kullanmıştır (Rogers *ve ark.* 1967; Teusch 1990). Temel olarak, süreç ilk olarak terapistin bireyi gerçekten onunla ilgilendiğine ve tehdit olmadığına ikna etmesine bağlıdır. Bu sıklıkla kişiyle sessizce otururak, olası bir etkileşimin bir işaretini bekleyerek uzun süreler geçirmeyi gerektirebilir. Rogers iki buçuk yıl süresince hastanede yatırılmış olan, Jim adında 28 yaşındaki bir adamla çalıştı. Aylarca süren ve çoğu sessizce oturarak geçirilen haftalık görüşmelerden sonra, Jim konuşmaya başladı. Bundan birkaç seans sonra da güvensizlik, değersizlik ve acı çekme gibi duygularını anlatmaya başladı. Bir oturumun sonuna doğru, Jim, hayal kırıklığını 'gitmek istiyorum, 'çünkü ne olduğu umurumda değil' diyerek ifade etti. Rogers, buna 'sana yalnızca şunu söylemek istiyorum-seni önemsiyorum. Ve 'ne olacağı benim umurumda' diyerek yanıt verdi (Rogers *ve ark.* 1967). Bu değişimin gerçekleştiği konuşma, terapötik süreçte bir dönüm noktası oluşturdu, birkaç ay sonra Jim hastaneden taburcu oldu ve bir işe başladı. Sekiz yıl sonra, kendiliğinden Rogers'a hâlâ çalıştığını, arkadaşları olduğunu, hayatın bir parçası olduğunu hissettiğini söyleyen bir mektup yazdı (Meador ve Rogers 1979).

Bu örnek, Rogerian yaklaşımı simgelemekle ve de şizofreni tedavisinde yararlı olabileceğini düşündürse de hâlâ çözülmemiş birçok konu bulunmaktadır. 1960'ların başında tanı standartların güvenilirliğinin zayıf olduğu göz önünc alındığında, Jim'in teşhisinin mevcut kriterler altında şizofreni olmayacağı düşünülebilir. Daha genel olarak, diğer içgörü stratejilerinde olduğu gibi, sözel etkileşime ihtiyaç duyulması nedeniyle birey-merkezli terapinin çok yüksek bir genel başarı oranına sahip olma ihtimali bulunmadığıyla ilgili bir görüş bulunmaktadır. Prouty (1990), birey-merkezli terapinin şizofrenide olduğu gibi zekâ gerilikleri gibi 'sözel olmayan' bireylerle mümkün olduğunu iddia etmiştir. Ancak vaka sayısı genelleme yapamayacak kadar azdır.

Özet olarak; hümanistik yaklaşım şizofreninin benliğin kırılganlığının bir ifadesi olduğunu ve tehdit edici olan sosyal çevreye uyum girişimi olduğunu ileri sürmektedir. Bu sosyal stres düşüncesi şizofreninin strese kalıtsal yatkınlık modeliyle tutarlı görünmekle birlikte, hümanistler genetik yatkınlık sorusuna büyük ölçüde sessiz kalmaktadır. Yani, biyolojik yaklaşımın öne sürdüğü gibi, şizofreniye neden olan fizyolojik bir sorun var mıdır? Ya da basitçe psikososyal bir olgu mudur? Hümanistler bunlarla ilgilenmez, onlar bireyin potansiyel fizyolojik bozukluklarıyla (bozukluğun ister nedeni ister sonucu olsun) değil, deneyim ve acılarıyla ilgilenir. Uzun vadede bunun şizofreniyi anlamak için yeterli olup olmadığı görülecektir. Bu arada Rogerian terapinin tüm terapilerde yararlı bir faktör olarak tanımlanan ilgiyi/bakımı vurguladığı açıktır (Frank 1963; Stiles *ve ark.* 1986). Gerçekte, duygusal destek ve genel yaşam danışmanlığı veren destekleyici terapinin şizofreni hastalarında bir-iki yıl içinde bazı belirtilerini azalttığı görülmüştür (Lewandowski *ve ark.* 2011; Penn *ve ark.* 2009). Eğer düşmanlık ve eleştiri ifadeleri (duygu dışavurumu araştırmalarında gösterildiği üzere), iyileşmeyi engelliyorsa, tersine başkalarınca kabul edilip, ilgilenilmek gelişimin ve kendini tekrar keşfetmenin kapıları açabilir.

Kendiniz deneyin

Çeşitli yaklaşımların şizofreniyi nasıl ele aldığına dair tartışmalar göz önüne alındığında, psikoterapinin ilaç tedavilerine alternatif bir seçenek olduğuna mı yoksa basitçe katkı veren bir girişim olduğuna mı inanıyorsunuz? Bu role en uygun olanın hangi yaklaşım olduğunu düşünüyorsunuz? Şizofreninin herhangi bir belirtisi için bir terapi biçiminin diğerlerinden daha iyi olabileceğini düşünüyor musunuz? Örneğin, baskın belirti sanrıysa hangi terapiyi önerirsiniz? Ya da baskın belirti negatif belirtiler olsaydı ne önerirdiniz?

Şizofreni anlayışımızı değerlendirme

Görüldüğü gibi, yaklaşımların her biri şizofreninin doğası ve bu hastalıktan muzdarip olanlara nasıl yardım edileceği konusunda söyleyecek şeyler içermektedir. Bununla birlikte, sunulan açıklamalar ve dolayısıyla ima edilen tutumlar önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Bu anlamda şizofreni, belki de yaklaşımların anormal davranışı nasıl gördükleriyle ilgili farklılıklarını görmemizi sağlayan en net örnektir. Bu farklılıkları gidermek için şizofreninin ne olduğunu daha iyi anlamak gerekir. Fizyolojik bir bozukluk mudur? Öğrenilmiş bir bozukluk mudur? Toplumsal bir yapı mıdır? Ya da bunların hepsi mi? Ya da keyfi bir sosyal yapı mı? Belki de tüm bunlar? Konuyla ilgili bakış açısı geliştirmenin bir yolu diğer kültürlerin konuyu nasıl ele aldığına bakmaktır. 1970'lerde Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan kapsamlı bir çalışmayla gelişmiş ve gelişmekte olan toplumları örnekleyen on ülkede şizofreni incelenmiştir (Jablensky *ve ark.*1992). Üzerinde anlaşmaya varılan tanı ölçütlerini kullanarak, her ülkede araştırmacılar yeni şizofreni vakalarını tespit etti ve iki yıllık tedavi boyunca takip etti; toplamda neredeyse 1400 vaka izlendi. Kültürler arasında, genel görülme sıklığı oranları, belirti türleri ve ortalama başlangıç yaşı açısından belirgin bir benzerlik vardı. Bu durum, kültürle ilgisi olmayan ortak nedenlerin bulunduğunu, diğer bir deyişle fizyolojik bir faktör olduğunu ileri sürme eğilimindedir (daha fazla bilgi için Kutu 9.11'e bakınız).

Görülme sıklığı oranları ve tanılarda ciddi tutarlılık olmasına rağmen, tedavi sonuçlarının şaşırtıcı olduğu gözlenmiştir: İki yıl sonunda gelişmiş ülkelerde iyileşme oranı %37 iken, gelişmekte olan ülkelerde bu oranın %63 olduğu (neredeyse iki katı!) gözlenmiştir. Gelişmiş ülkelerde tıbbi bakımın daha iyi olduğunu düşünme eğilimimiz

Kutu 9.11 Şizofreniye kültürler arası bakış

1973'te Dünya Sağlık Örgütü şizofreniyle ilgili kültürler arası çalışmalar başlatmıştır. Zamanla bu çalışmalar 20'den fazla ülkeyi kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Elde edilen sonuçlarla birlikte diğer araştırmacıların sonuçları da şizofreni görülme oranının kültürler arasında kabaca aynı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, kısıtlı duygulanım, içgörü eksikliği, zayıf sosyal ilişki, yaygın tuhaf sanrılar, tutarsız konuşma ve yüksek sesle düşünme gibi temel belirtiler evrenseldir. Bu bölümde belirtildiği gibi, kültürler arasındaki bu belirti ortaklığı en kolay olarak altta yatan bir fizyolojik mekanizmayla açıklanmaktadır - böylece şizofreni anlayışı açısından biyolojik yaklaşım desteklenmektedir.

Ancak araştırmalar kültürlere özgü farklılıklar olabileceğini de göstermektedir. Örneğin, Kolombiya, Hindistan ve Nijerya'da erken uyanma, depresif yüz özellikleri ve aşırı coşkusal ifadeler yaygın belirtiler olarak görülmektedir. Ayrıca, Hindistan'da şizofreni belirtileri Hint kültüründeki karşılıklı bağlılığa olan geleneksel vurgunun tersine kendini izole etme etrafında sınıflandırılır. Nijerya'da şizofreni hastaları, hastalığa kötü güçlerin yol açtığı hakkındaki geleneksel Nijeryalı görüşüne uygun olarak, tuhaf korkular ve düşüncelerle başkalarına karşı daha şüpheci bir tutum sergiler. Örneğin, Nijerya'da bir adamın şizofreni olması, annesinin büyücülükle uğraşmasını itiraf etmesiyle başlamıştır (Brislin 2000).

Kültürel farklılıklar şizofreninin ifade edilme şeklinde fizyoloji yerine öğrenmenin etkisine işaret ederken, ilgili unsurları belirlemek zordur. Örneğin, birkaç çalışmada, farklı yerlerde yaşayan aynı etnik gruptan kişilerde belirtilerin de farklı olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, Londra'da yaşayan Afrika kökenli Karayiplilerin, Trinidad'da yaşayan Afrika kökenli Karayiplilere göre sanrı ve paranoya gösterme olasılığı daha yüksektir (Bhugra *ve ark.* 2000). Benzer bir biçimde, Londra'da yaşayan Pakistanlılar sanrı ve halüsinasyon gösterme açısından Pakistan'da yaşayan Pakistanlılara nazaran Londra'da yaşayan yerli İngilizlere daha çok benzemektedir (Suhail ve Cochrane 2002). Bu nedenle, kültürel geçmiş, şizofrenide ortaya çıkan belirti tipiyle ilgili olsa da yaşanan yerel çevrenin de önemli olduğu görülmektedir. Tüm bu karmaşıklık, hastalığı teşhis etmeye ve tedavi etmeye çalışan klinisyenler için yıldırıcı olabilmektedir.

Bölümde belirtildiği gibi, Dünya Sağlık Örgütü'nün çalışmaları, Hindistan ve Nijerya gibi gelişmekte olan ülkelerde yaşayan yoksul hastalar için, iyileşme seyrinin Avrupa ve Kuzey Amerika'da yaşayanlardan daha iyi olduğunu göstermiştir. Bunun nedenleri henüz açıkça belirlenmemiş olsa da Draguns (2001), daha az sanayileşmiş, daha kolektivist toplumların şizofreni hastaları için daha fazla sosyal ve pratik destek sağlama eğiliminde olduklarını ve dolayısıyla iyileşmeye daha yardımcı olduklarını belirtmektedir.

Açıklama ne olursa olsun, kültürler arası veriler, iyileşmenin, yalnızca doğru ilacın kullanımıyla ilgili *olmadığını* öne sürmektedir. Etiyoloji tartışmalarında olduğu gibi, şizofreninin tedavisi de fizyolojik ve çevresel faktörlerin etkileşimini içeriyor gibi görünmektedir.

olduğundan bu sonuç oldukça şaşırtıcıdır. (Aslında gelişmekte olan ülkelerdeki bireyler ilaç kullanmaktan ziyade folklorik yöntemler denerler.) İlaçların aslında iyileşmeyi engellediği (muhtemel bir olasılık olmadığını) fikrini iddia etmeye hazır değilsek, sonuçlarla ilgili örüntüleri nasıl açıklayabiliriz? Sosyal yapıların da dâhil olduğu bir dizi faktör buna katkıda bulunabilir. Örneğin, gelişmekte olan ülkelerde yaşayan bireyler toplumun bir parçası olarak kalmayı sağlayacak işleri daha kolay bulabilir çünkü bu ülkelerde işler daha az uzmanlık gerektirmektedir. Ayrıca, gelişmekte olan ülkelerde geniş aileler içinde birlikte yaşamak daha yaygındır. Bu durum yalnızca bir ya da iki kişinin bakım yükünü üzerine almasını engeller, böylece bakım yükü daha az hissedilir.

Bu gibi durumların bir rolü olsa bile asıl önemli faktör tutumlardaki farklılıklarda gözlenir (Lin ve Kleinman 1988). Gelişmekte olan ülkelerdeki insanlar anormalliğe karşı çok katı olmayan kavramlara ve görüşlere sahiptir. Davranışın kalıcı olduğunu düşünmezler ve bu durum da *stigmatizasyonu (damgalamayı)* azaltır. Genel olarak, gelişmekte olan ülkelerdeki aileler şizofreni hastalarına karşı gelişmiş ülkelerdeki ailelere göre daha destekleyicidir (Jenkins ve Karno 1992). Bu durum *duygu dışavurumu* ve *atıflarla* ilgili olabilir. Birçok kültürde duygu dışavurumu yüksek aileler vardır ama gelişmiş ülkelerde daha yaygındır.

Bu durum, gelişmiş (batılı) ülkelerin, kolektivist benlik yerine bireyciliği tercih etme eğiliminde olduklarını ve kişisel sorumluluk vurgusunu yansıtabilir. Bu kültürel ortam içindeki aileler, ruhsal hastalığı olan kişileri eylemleri için suçlayarak 'eğer denerlerse' belirtilerini kontrol edebileceklerine inanır (Hooley ve Campbell 2002). Bu etkiler, kültürel faktörlerin, şizofreni ve diğer anormal davranış formlarıyla ilgili anlayışımızla entegre edilmesi gerektiğini göstermektedir (Fabrega 1995).

Şizofreninin yalnızca psikolojik bir durum olduğunu düşünerek iyileşme oranlarındaki farklılıkları açıklayabilmek çok kolay değildir. Aksine, kültürü de kapsayan çevresel faktörlerin rolü var gibi görünmektedir. Strese kalıtsal yatkınlık modelini destekleyen bu sonuç, her bir yaklaşımın neden terapi olarak *bazı* faydaları olduğunu açıklamaktadır. Bu durum, aynı zamanda *kendi* kültürümüzün şizofreniyi ve genel olarak diğer anormal davranışları nasıl gördüğünü anlamamızı sağlamaktadır.

Sonuç

Anormal psikoloji *anormal davranış* anlayışıyla ilişkilidir. Ancak anormal anlayışın ne olduğu sorusu zor bir sorudur. Beklenen davranış normlarından bir sapmayı ima ediyor olsa da sapmanın kendisi kültürel değerlere oldukça bağlı olduğundan ruhsal bozuklukları tanımlamada yeterli bir zemin oluşturmamaktadır. Bunun yerine, bugün genel kabul görmüş tanımı, anormal davranışın önemli derecede *acı* çekme ve/veya *uyuma dönük olmayan işlevselliği* kapsamaktadır. Bu kriterler makul gibi görülse de neyin uyumsuzluk olduğuna ve neyin acı çekmeyi gösterdiğine *kimin karar verdiği* hâlâ problemli bir durumdur.

Kavramsal olarak incelendiğinde, anormal psikolojinin üç boyutu vardır: Sorunun tanılanması, sorunun nedenlerinin anlaşılması ve sorunu tedavi etmek için uygulanacak tedavi yöntemi. Uygulamada, bu üç unsur birbirinden ayrı ele alınamayacak kadar iç içedir. Bu nedenle, beş yaklaşımın da anormal davranışın kökeniyle ilgili kendi yorumu vardır ve şu anda bu teorileri değerlendirmenin tek yolu terapinin *etkililiğinin* incelenmesidir.

Belirlenebildiği kadarıyla, kanıtlar *tüm* yaklaşımların değerli olduğunu ancak *hiçbir* yaklaşımın *tüm* bozukluklar açısından bir diğerinden üstün olmadığını göstermektedir. Bunun açıklamalarından biri, genel olarak terapinin terapistin sunmuş olduğu duygusal destek ve bireyin terapinin işe yarayacağına dair inançları gibi *belirli olmayan* etkilerinin olmasıdır. Terapilerin çoğunda ortaya çıkan kısmi etkililiğin bir diğer nedeniyse, anormal davranış örüntülerinin çoğunun nedenlerinin de çoğul olması olabilir. Örneğin, bir bozukluk ilaç tedavisiyle giderilebilecek fizyolojik bir dengesizlikle tetiklenebilir. Ancak birey bu dengesizliğe uyum sağlamaya çalışırken ilaçların değiştiremeyeceği uyumsuz davranışlar ortaya çıkabilir. Öte yandan ruhsal sorunlar bedenin işlevlerini etkilediğinden, ortaya çıkan fizyolojik sorunlar anormal davranışın nedeninden ziyade sonucu olabilir (örneğin, ciddi depresyon yaşayan bireylerin beyinlerinde kişiyi gelecekte depresyona karşı yatkın hâle getiren önemli değişiklikler olmaktadır. İster neden olsun ister sonuç, bir psikoterapi yöntemiyle davranışsal yönleri tedavi etmeye çalışmak uygun bir yaklaşım olabilir ancak şu anda hangi yöntemin hangi durumlara ve neden iyi geldiği konusunda çok az bilgimiz bulunmaktadır.

Şizofreni göz önüne alındığında mevcut bilgimizdeki sınırlılıklar daha da belirgin hâle gelmektedir. Nöroleptik ilaçların sanrılar, halüsinasyonlar ve diğer pozitif belirtileri hafifletmede etkili olduğu kanıtlanmıştır ancak bu ilaç tedavisinin dayandığı *tıbbi model* henüz etki mekanizmasıyla ilgili net bir açıklama getirememektedir. Benzer bir

şekilde, *strese kalıtsal yatkınlık* modelinin, şizofreninin fizyolojik yatkınlık ve çevresel stres faktörlerin bir bileşimi sonucunda ortaya çıktığı önermesi umut vaat ediyor gibi görünse de henüz kanıtlanamamıştır.

Bu noktada, şizofreninin nedenlerine ya da tedavi yöntemlerine ilişkin net bir bilgimiz olmadığını kabul etmek zorundayız. İlginç bir biçimde, bazı kültürler şizofreniyle bizden daha iyi başa çıkıyor gibi görünmektedir ve bu da bize anormal davranışların sosyal bir boyutu olduğunu hatırlatmaktadır. Klinisyenlerin çoğu normallik ve anormalliğin bir sürekliliğin parçaları olduğuna inansa da bizim toplumumuzdaki birçok insan ruhsal bozuklukları hâlâ tuhaf, korkutucu ve 'farklı' olarak görmektedir. Bu durum anormal davranış anlayışımızı sınırlamakla kalmayıp aynı zamanda ruhsal bozukluğu olan bireyleri *damgalayarak* tedaviyi de aksatmaktadır. Şu örneği inceleyelim: Şizofreninin gerçekten bir *dikkat kusuruna* dayandığını ve bunun insanların kendine has şekilde davranmasına yol açtığını varsayalım. Bu kusur, bireyin yaşamında ve kendisinde bazı sorunlara neden olabilir ancak davranışlarına yönelik alaycılık (ya da bu davranışı toplumun algısı) ileride daha büyük problemlere neden olabilecek olan *sosyal izolasyon* etkisine yol açar. (Öte yandan, psikopatoloji genellikle yaratıcılıkla da ilişkilendirilmektedir -*Bugünün dünyası: Yaratıcılık ve Psikopatoloji* bölümüne bakınız.) Buradaki zorluk, çekirdek problemi anlamak ve basitçe probleme değil *kişiye* yanıt verebilmektir.

Sonuçta, ister normal ister anormal olsun davranış yine de *insan* davranışıdır. İnsan olma yolculuğuna çıkmış bireyler olarak, bu gerçeğin ihmal edilmesi, insan deneyimlerinin *tüm* yönlerini anlama kabiliyetimizi azaltacaktır. R.D. Laing'in *Bölünmüş Benlik* kitabında söylediği gibi, "hâlihazırda 'onlarla' ilgili haddinden fazla konuşma var ve bu hâlâ 'bizim' için yeterli değil" (Laing 1965).

Bazıları bu durumun bilimsel değil, sosyal bir sorun olduğunu düşünebilir. Ancak bu kitabın tüm önermesi, psikolojinin bir insan ürünü olduğu ve dolayısıyla da insan davranışlarını etkileyen tüm süreçlerden etkilendiğidir.

Günümüz dünyası: Yaratıcılık ve psikopatoloji

Pek çok kişinin psikopatolojiyle yaratıcılık arasında bağ kurması şaşırtıcı bir durum değildir. Şizofreni hastalarının gösterdiği sanrılardan bazıları, örneğin, laf salatasında duyulabilecek orijinal dil kullanımı, son derece yaratıcı bir zihnin ürünü gibi görülebilir. Ancak psikopatolojiyle yaratıcılık arasında gerçekten bağlantı var mıdır? Araştırmalar, yanıtın hangi tür psikopatolojinin ve ne çeşit yaratıcılığın incelendiğine göre değiştiğini göstermektedir. Ruhsal bozukluklar ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların gözden geçirildiği bir çalışmada, aralarında bir tür ilişki bulunduğu tespit edilmiştir ancak bu sonuç kesinlikten çok uzaktır (Lauronen *ve ark.* 2004). Şizofreniyle ilgili literatür taraması sunan çalışmalar, bazı yaratıcı insanların şizofreni geliştirebildiğini gösterse de şizofreni hastalarının çoğunun her zamankinden daha az yaratıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlginç bir biçimde, şizofreni hastalarının yakınları arasında olağanüstü sayıda yaratıcı insan olduğu görülmektedir. Bu, şizofrenide görülen belirtilerin bazılarının akrabalarda (bazı genleri paylaşan) daha hafif bir biçimde bulunabileceğini ve bu niteliklerin yaratıcılıkla ilgili olabileceğini düşündürmektedir. Şizotipal kişilik bozukluğu çalışmaları bunu destekleyici niteliktedir. Bu bozuklukta, şizofrenide tipik olarak görülen pozitif belirtilerden -örneğin sihirli düşünme (magical thinking) ve sıra dışı algısal deneyimler gibi- bazıları görülmektedir. Şizotipal kişilik bozukluğu olan bireyler, diğer bireylere göre daha fazla şizofreni olma riski altındadır ancak çoğunda şizofreni görülmez. Bu insanlar ayrıca, farklı düşünme ve yaratıcılık ölçümlerinde daha iyi performans ve ayrıca prefrontal sağ kortekste daha fazla etkinlik göstermektedir (Fisher *ve ark.* 2004). Nettle (2006) bu konuyu daha ileriye taşıyıp yaratıcılığın farklı alanlarına dikkat etmiştir. Nettle, şiir ve sanatın farklı düşünmeyle, şizofreniyle ve duygudurum bozukluklarıyla oldukça ilişkiliyken, matematiksel yaratıcılığın daha çok, tek sonuca götüren düşünce (convergent thinking) ve otizmle bağlantılı olduğunu bulmuştur. Duygudurum bozuklukları, özellikle de manik bileşenleri (bipolar bozukluk, hipomani ya da siklotimi) olanların yaratıcılıkla diğer zihinsel bozukluklardan daha güçlü bir ilişki olduğunu gösterir (Lauronen *ve ark.* 2004).

Ruhsal bozuklukların ve yaratıcılığın bazı biçimleri arasında bir tür ilişki olduğu açıkça görülmektedir ancak yine de araştırmanın sınırlılıklarının üzerinde durmalıyız. Bunu inceleyen tüm çalışmalar tabii ki korelasyon çalışmalarıdır. Bunun bizi, ruhsal bozuklukların bir kişiyi daha yaratıcı yapmayacağı ya da yaratıcılığın ruhsal bozukluklar için yatkınlığa neden olmayacağı ya da yaratıcılık ve ruhsal bozuklukların oluşmasında araçsal bazı faktörlerin ve başka faktörlerin olmayabileceği sonucuna götürmeyeceğini hatırlamak gerekir. Bununla birlikte, bazı kişilerin belki de bazı özelliklerinin yaratıcılığa yol açtığını, bu özelliklerin aşırı ifadesinin psikopatolojiye yol açtığını düşünmek ilginçtir. Bununla ilgili daha fazla tahmin içeren düşünceler ileri sürmeden önce, çok daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Her birimiz, geçmiş tecrübelerimize dayanarak, kendi algılarımızı ve bilişsel şemamızı bir şekilde davranış araştırmalarına taşırız. Geçmiş deneyimlerimizin bir kısmı, elbette yaşadığımız kültürle ilgilidir. Kültürümüz anormal davranışı biz ve onlar (ben ve öteki) gibi görmeye itiyorsa, bu algı teorilerimizi de etkileyecektir. Bu, her şeyin zihnimizin bir ürünü olduğunu söylemek anlamına gelmez -açıklamak istediğimiz davranış gerçektir. Bunun yerine, yalnızca genel resmin bir bölümünü görmeye eğilimli olduğumuzu belirtmektedir ve bu kısmi bakış açısı teorilerimize de yansıyacaktır. Bu anlamda, anormal davranışları anlama çabası ve onu kuşatan karışıklıklar, psikolojinin bütün olarak karşılaştığı daha büyük zorlukları yansıtır.

Bölüm özeti

- *Anormal psikoloji, anormal davranış* anlayışıyla ilgilidir. Tanımlar, tarihsel olarak çeşitlilik göstermesine rağmen, genellikle toplum normlarına *aykırılık* açısından tanımlanmıştır. Günümüzde DSM-IV-TR, önemli derecede *sıkıntı duyma/acı çekme ve / veya uyuma dönük olmayan işlevselliği* birincil kriter olarak belirtmektedir.
- Eleştiriler, yanlış tanılama sorunlarına ve *damgalamanın* etkilerine atıfta bulunan DSM-IV-TR gibi sınıflandırma sistemlerini sorgulamaktadır ancak çoğu psikiyatrist ve klinisyenler bu sınıflandırmayı yararlı bulmaktadır.
- Beş yaklaşımdan her birinin *depresyon* ve benzeri anormal davranışların kökeniyle ilgili kendi yorumu vardır; bu teorilerin değerlendirmesiyle teorilere dayalı olan terapilerin etkililiğinin incelenmesi birbirine sıkı sıkıya bağlıdır.
- *Biyolojik yaklaşım, tıbbi modelle* ilgili olarak fizyolojik ve genetik faktörlere vurgu yapar. Son yıllarda psikofarmakoloji hakkındaki bilgilerimiz arttıkça ilaç tedavisinin etkililiği büyük ilerleme kaydetmiştir. Prenatal travmanın yanısıra çevresel etkilerle ilgili kanıtlar arttıkça, *strese kalıtsal yatkınlık* modeli daha çok dikkat çekmektedir.
- *Davranışçı yaklaşım* anormal davranışın hatalı yanıtların öğrenilmesine dayandığını söyler. *Sistematik duyarsızlaştırma* gibi *davranış değişimlemeleri*, çeşitli problemleri tedavi etmek için kullanılır; *marka biriktirme* hastane gibi kurumsal ortamlarda kullanılmaktadır.
- *Bilişsel yaklaşım* genel yapısı itibariyle anormal davranışlardaki bilişsel aracıların rolüne dikkat çeker. Sosyal öğrenme teorisi, davranışı değişimleme uygulamalarında kullanılıp *bilişsel davranışçı değişimleme* uygulamalarına neden olmuştur. Ellis'in *akılcı-duygusal terapisi* gibi diğer *bilişsel terapiler*, uygun olmayan davranışa eşlik eden hatalı inançlara odaklanmaktadır. Psikodinamik ve hümanistik terapiler gibi, bilişsel terapi de kişinin davranışına yönelik içgörüsü üzerinde durmaktadır.
- *Psikodinamik yaklaşım* çerçevesinde, Freud anormal davranışı bilinç dışı çatışmaların sonucu olarak görmüştür; terapi bireylerin altta yatan bu dinamiklere karşı farkındalık kazanmasına yardım etmeye yöneliktir. Psikodinamik terapinin, hedeflerinin oldukça genel olması ve kişiliği bütün olarak değiştirmeyi amaçlaması değerlendirmesini zorlaştırmaktadır. Ancak *kişiler arası terapinin* depresyonun tedavisinde etkili olduğu görülmektedir. Şizofreniyle ilgili olarak, *ikili çıkmaz* hipotezi çürütülürken, hastalığın nüksetmesine neden olan bir faktör olarak ailede *duygu dışavurumu* kavramına ilgi artmıştır.
- *Hümanistik yaklaşım*, bireyin dünyayı nasıl deneyimlediğini anlama çabası nedeniyle sınıflandırmayı reddeder. Anormal davranış, *kendiliğe* yönelik tehdit algılayan bireyin baş etme çabası olarak ortaya çıkan uyumsuz davranışlarla kendini gösteren büyümede bozulma olarak görülür. Rogers'ın *birey-merkezli terapisi* genellikle kişilerin duygu ve hedeflerini nasıl ifade ettiğini değiştirir ancak bu terapinin davranış değişikliklerine yol açıp açmadığının değerlendirilmesi zordur.
- *Şizofreni* ruhsal bozuklukların üstesinden gelinmesi en zor türüdür ve *çok sayıda* araştırmanın *odak noktası olmuştur*. Terimin kendisi yüz yıldan az bir süredir kullanılıyor olsa da *sanrılar, halüsinasyonlar, düşünce bozuklukları* belirtileri ve *duygusal ifadelerde bozulmalara* eski çağlardan beri rastlanmaktadır.
- Önemli belirtilerin tedavisinde nöroleptik ilaçların etkili olduğunun görülmesi şizofreni hakkında nörotransmiter dengesizliklerine dayalı teorilerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. *Dopamin hipotezi* gibi teoriler ciddi anlamda dikkat çekmiştir ancak hem teorilerde hem de ilaç tedavilerinde hâlâ sorunlar yaşanmaktadır.

- *Kalıtım* ve fizyolojik faktörle ilgili çalışmalar tüm vakalarda, şizofreninin belli alt türlerinde bile, tek bir faktörün varlığını belirlemekte başarısız olmuştur. Bu durum, şizofreninin çevresel stres etkisi ve fizyolojik yatkınlığın bir birleşimi olduğunu öne süren *strese kalıtsal yatkınlık* modelinin gelişimine yol açmıştır. Bu 'iki vuruş' modeli, tek bir genetik ya da fizyolojik neden belirtmeme avantajına sahiptir ve hem genetik ön yatkınlık hem de çevresel stres faktörlerinin etkisiyle ilgili mevcut kanıtlarla tutarlı görünmektedir.
- Diğer yaklaşımlar şizofreniyi *uyuma dönük olmayan* farklı öğrenme türleri olarak yorumlamaktadır. Bunlardan bilişsel yaklaşıma dayalı *bozulmuş dikkat teorisi* tıbbi modelle bağlantılı olan anlayışımızı en iyi yansıtan modeldir. Ancak henüz bu açıklamaya özel herhangi bir terapi yöntemi geliştirilmemiştir.
- Sonuçta, şizofreninin de dâhil olduğu anormal davranış çalışmaları kendimizle ilgili olan algımızı ve diğer insanlarla olan ilişkimizi sorgulatmaktadır. Bu bağlamda, anormal davranışların anlaşılmasında kaydedilen ilerleme, bir bütün olarak psikolojideki ilerlememize bağlı olacak gibi görünmektedir.

Anahtar terimler ve kavramlar

akılcı-duygusal terapi
aktarım
anormal davranış
belirti takliti
bilişsel davranış değiştirme
bilişsel yapılandırma
bipolar bozukluk
birey-merkezli terapi
bozulmuş dikkat teorisi
davranış değişimleme
depersonalizasyon
depresyon
direnç
dissosiyatif kimlik bozukluğu
dopamin hipotezi
duygu dışavurumu
etkililik
fobi
içgörü
itici uyarıcılarla koşullama
kendiliğinden iyileşme
kişiler arası terapi
marka biriktirme
negatif belirtiler
pozitif belirtiler
psikoterapi
sistematik duyarsızlaştırma
şizofreni
stigma-damgalama
strese kalıtsal yatkınlık modeli
tıbbi model

Kendinizi deneme soruları

1 DSM sınıflandırma sisteminin içerdiği eksenleri açıklayınız.
2 Genetiğin ruhsal bozuklukların etiyolojisindeki rolüyle ilgili biyolojik yaklaşımın açıklaması nedir?
3 Şizofreninin pozitif belirtileri nelerdir? Şizofreninin negatif belirtileri nelerdir?
4 Duygu dışavurumu nedir? Şizofreni açısından önemi nedir?

Daha fazla okumak için öneriler

- Ruhsal bozukluğun ne olduğunu merak eden okuyucular için, **Dale Peterson**'un *A Mad People's History of Madness* (1982) kitabı otobiyografik bağlamda bir koleksiyon sağlar. Şizofreniyle ilgili olarak da **Mark Vonnegut**'ın *The Eden Express*'e (1975) bakınız.
- Uzman olmayan kişilerin depresyon ve diğer duygudurum bozukluklarını anlama rehberi olarak, **Virginia Edwards** tarafından yazılan *Depression and Bipolar Disorders-Depresyon ve Bipolar Bozuklukları* (2002) kitabını okuyabilirsiniz. Duygudurum bozukluğundan mustarip bir psikologun deneyimleri için, **Kay Redfield Jamison**'ın *An Unquiet Mind-Durulmayan Bir Kafa*'yı (1995) okuyun.
- Yakın geçmişte toplumun anormal davranışlara karşı gösterdiği tutumunu keşfetmek için, yasal, sosyal ve bilimsel alanları kapsayan **LaFond and Durham**'ın *Back to the Asylum-Sığınağa Dönüş*'ü (1992) okuyabilirsiniz.
- Artık geçerli olmamakla birlikte, **Samuel Baronides**'in *Molecules and Mental Illness-Molekül ve Ruhsal Bozukluk* (1993) kitabı ruhsal bozukluğa biyolojik anlamda bakışı etkili bir biçimde aktaran okunabilir bir kitaptır. Biyolojik yaklaşım dışındaki yaklaşımlar için iki kaynak önerilmektedir: **Jeffrey Zeig** tarafından düzenlenen *The Evolution of Psychotherapy-Psikoterapinin Evrimi* (1987), 26 tanınmış terapistin düşüncelerini tartışmak için bir araya geldikleri sıra dışı bir konferansta geçen görüşlerini aktarır. Daha teknik bir görüş için, **Corsini ve Wedding**'in *Current Psychotherapies-Güncel Psikoterapiler* (2010) 14 ana terapi türündeki görüşleri sunar (Bu bölümde tartışılanlar dâhil).
- Şizofreninin çeşitli yönleri hakkındaki araştırmaları inceleyen, **Walter Heinrichs**'in *In Search of Madness -Çılgınlık Arayışında* (2001), biraz teknik de olsa geniş kapsamlı bir kaynak sunar. *Reconceiving Schizophreni*, **Chung ve ark.** (2007) tarafından düzenlenmiş keşfedilmeye değer bir kitaptır. **Robert Whitaker**'in *Mad in America* (2002) kitabı hem şizofreni tarihi hem de bazı eleştiriler hakkında bilgi sağlar.
- **Sylvia Nasar**'ın *A Beautiful Mind-Akıl Oyunları* (1998) kitabını ya da aynı adlı filmini inceleyebilirsiniz. Filmde John Nash'in hayatının iki yönü olan kronik paranoid şizofreniden mustarip, parlak Nobel ödüllü matematikçi ve de destekleyici bir eş ve toplum sayesinde iyileşerek Princeton Üniversitesi'nde profesör olması dramatize edilmiştir.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, ***www. mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman*** adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Bölüm 10

Farklı Bakış Açılarından Psikoloji

Bölüm içeriği

YANITLARI ARARKEN 384
GİRİŞ 384
YAKLAŞIMLARIN KÖKENLERİNİ GÖZDEN GEÇİRMEK 384
Algı ve teori oluşturma 385
Nesnel kanıtlar ve değişen paradigmalar 386
Psikolojide paradigmalar 388
PSİKOLOJİ VE BİLİM 389
Psikoloji için bilimsel yöntemin sınırlılıkları 390
Yeni bir yöntem arayışı 391
PSİKOLOJİ VE KÜLTÜR 394
BİRÇOK VE TEK 396
Yakınsaklığı aramak 396
Çoğulculuğu kucaklamak 398
SONUÇ 399
BÖLÜM ÖZETİ 400

Öğrenme hedefleri

Bu bölümde, öğrenilmesi hedeflenen konular:

- Algının teori oluşturmayı etkileme şekli
- Psikoloji içindeki paradigmaların rolleri
- Bilimsel yöntemin sınırlamaları
- Kaos teorisi ve sistemler teorisiyle örneklendirilmiş yeni yöntemler
- Psikoloji çalışmalarında kültürün rolü
- Psikolojinin geleceğinde yakınsaklık ya da çoğulculuğun olasılıkları

Çevirmen: Uzm. Psikolog Nilgün ÇEPELİOĞULLAR

Yanıtları ararken

Yaşamında pek çok şeyi başarmış (yeni ürünler icat etmek, büyük bir servet kazanmak ve ünlü olmak) bir adam hakkında eski bir hikâye vardır. Ancak yine de sanki bir biçimde yaşamın gerçek anlamı ondan kaçıyor gibi bir eksiklik duygusu hissetmektedir.

Bir gün, uzak bir dağda yaşayan inzivaya çekilmiş bir kişiden haberdar olur. Yerin uzaklığına rağmen, pek çok insan onu ziyaret etmek için yolculuk yapmış çünkü hayatın sırrını bilmesiyle ün yapmıştır. Bu ziyaretçiler gibi, mutsuz adam da onu aramaya karar vermiştir.

Uzun ve zor bir yolculuğun ardından, adam sonunda onu bulmuştur. Basit bir kulübede, su ya da elektrik olmadan yaşıyordu -yine de gözleri büyük bir coşku gibi gözüken bir şeyle parlıyordu. Söylentilerin doğru olabileceğini hissederek adam, onu hayatın sırrını vermesi için zorladı. İnzivaya çekilmiş adam, düzgün kıyafetleri ve eşyalarıyla ona baktı ve şöyle dedi: "Eğer sırrı bilmek istiyorsan, önce bütün paranı ve sahip olduklarını vermelisin."

O anda, adam duraksadı. Biraz düşündü ve sonunda sahip olduklarının onu mutlu etmediğini anlayarak kabul etti.

Sonunda, inzivaya çekilmiş adam konuştu. "Hayatın sırrı" -merak uyandırarak duraksadı ve sonra fısıldadı, "hiçbir sır yok!"

Giriş

Hikâyedeki adam gibi, bir yolculuğa çıktınız. Tanıdık olmayan topraklardan geçmek yerine, bir yeni fikirler ülkesine doğru riskli bir işe atıldınız. Bazı yönlerden, bu tür yolculuklar fiziksel yolculuklardan daha zordur çünkü bizi yeni şekillerde düşünmeye zorlar. Önceki bölümleri gözden geçirmiş olarak, psikolojinin ne olduğuna ve hangi araştırmaların bize insan davranışı hakkında bir şeyler söyleyebileceğine dair daha iyi bir fikriniz olması gerekir. Umarız ki, bu deneyimi hem ilginç hem de zorlayıcı bulmuşsunuzdur. Psikolojinin, kim ve ne olduğumuzla ilgilenmesi ve çoğumuzun kendimiz ve diğer insanlar hakkında daha fazla şey bilmek istemesi açısından ilginçtir. Zorlayıcıdır çünkü psikoloji, yanıtlanmamış sorular ve çatışmalarla doludur ve bu kitap bu çatışmaları, bir gerçekler yığını arkasına saklamak yerine, ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Fikirleri keşfetmek bir çeşit maceradır ve psikoloji bu tür maceralar için verimli topraklardır. Paralı bir rehberin maceracılara yardım etmesi gibi, bu kitap da deneyimlerinize rehber olmaya, en zor güçlükleri ve karmaşaları atlatmanıza yardımcı olmaya çalışmıştır. Gelecekte daha riskli işlere girişmeniz temenni edilirken, üzerinden geçtiğimiz yerlere tekrar bakmak ve ileride nelerin olabileceği hakkında bir fikir edinmeye çalışmak için bir fırsat anı olarak gözükmektedir.

Yaklaşımların kökenlerini gözden geçirmek

Önceki bölümlerde, insan davranışıyla ilgili beş ana yaklaşımı inceledik. Her yaklaşım kendi yorumunu sunar gibi gözükmektedir ve pek çok konuda, önemli bir anlaşmazlık var gibi durmaktadır -örneğin, öfkenin kökenlerini açıklarken. Sonuç olarak, bu noktada hikâyedeki adam gibi, temel bir soruya basit bir yanıt arıyorsanız, bu anlaşılabilir bir şeydir: "Hangisi doğru?" hikâyedeki adam gibi, yanıt sizi hayal kırıklığına uğratabilir.

Yanıt, tabii ki hepsi ve hiçbiridir. Hepsi çünkü her yaklaşımın kendimiz hakkındaki görüşlerimiz üzerinde önemli bir etkisi vardır. Hiçbiri çünkü hiçbir yaklaşım insan davranışı ve deneyiminin bütün alanını açıklamakta başarılı olamamıştır. Daha önce belirtildiği gibi, her yaklaşım hâlâ boşluklar ve yanıtlanmamış büyük sorular bırakmaktadır. Yaklaşımlar çoğu zaman çatışmak yerine tamamlayıcıyken, yine de uzlaşamadıkları önemli konular bulunmaktadır.

Yaklaşımların çeşitliliği bir soruyu ortaya çıkarır: Yaklaşımlar; varsayımlar, yöntemler ve açıklamalar açısından farklılaşırken, her biri psikoloji için uygun temeli sunduğunu öne sürmektedir. Normal olarak, bir disiplin konusu kadar, varsayımları ve yöntemleriyle tanımlanır. Altta yatan tek bir çerçeve yokken, psikolojiden tekil bir disiplin olarak nasıl bahsedebiliriz? Bilişsel psikolog George Miller tarafından önerilen bir yanıt, psikolojiyi birleştiren şeyin sonunda ortak bir çerçevenin bulunacağı inancını ileri sürmektir (Miller, 1985). Bu çerçeve "yakın zamanlı deneyimin bilimini" sunacaktır -Miller'in psikolojinin merkezî odağının tanımı. Ancak neden böyle bir çerçeve zaten yoktur? Ve böyle bir çerçeve 100 yıl sonrasında yoksa, gelecekte bir tane olaca-

ğını umut etmek mantıklı mıdır? Bu soruları yanıtlamak için, farklı yaklaşımların nasıl ortaya çıktığı konusuna dönmemiz gerekir.

Algı ve teori oluşturma

Bölüm 1'de algının bazı temel prensiplerini inceledik ve dünyaya bakış açımızın hem "dışarıda" deneyimlenecek neler olduğuna hem de kişinin "içindeki" zihinsel süreçlere dayandığını kaydettik. Yani, algı dışsal uyaranlarla bilişsel süreçlerimizin (seçim yapma, organizasyon ve yorumlama) etkileşimine dayanır. Bu içsel süreçler nedeniyle, herhangi bir durumda deneyimlediklerimiz, ne deneyimlemeyi beklediğimizden etkilenir. Aşırı durumlarda, aşağıdaki olayda gösterildiği gibi, algılarımız gerçek uyarandan çok yorumlarımıza dayanabilir. Birkaç yıl önce, Louisiana, ABD'de Japon bir değişim öğrencisi, bir parti için yol tarifi aramaktaydı. Kaybolmuş bir biçimde, bilgi almak için bir eve yaklaştı; onu bir tehdit olarak algılayan ev sahibi, daha konuşamadan önce öğrenciyi vurdu ve öldürdü. Buna bir trajedi diyebiliriz, kesinlikle öyledir ancak aynı zamanda bu trajediye yol açan süreçlerin gücünü de kabul etmeliyiz. (Örneğin, hangi deneyimler ve tutumlar ev sahibinin, bir yabancının yaklaşmasından korkmasına neden olmuştur?) Karşılaştığımız geniş boyutlardaki uyaranlar düşünüldüğünde, belirli etkenleri seçiyoruz ve onları şu anki bilişsel şemamızı kullanarak yorumluyoruz. Bu anlamda, deneyimlediğimiz gerçeklik bireysel olarak inşa edilir.

İnsan olarak, psikologlar aynı zamanda algısal seçicilik ve yorumlamaya bağımlıdırlar. Bu çeşitli yaklaşımların merkezinde olan farklı varsayımlar ve yöntemlerde yansıtılmıştır. Bu tür konulara ilgisiyle bilinen bir psikolog olan Sigmund Koch'un söylediği gibi "Farklı teorisyenler -farklı analitik amaçları, tahmini ya da pratik amaçları, algısal duyarlılıkları, metafor oluşturan kapasiteleri ve önceden mevcut olan betimleme repertuarlarına bağlı olarak- aynı alan üzerinde sistematik olarak farklı algısal kesitler yaparlar" (Koch, 1985 sf.93). Aslında, farklı ilgi ve beklentileri olan bütün teorisyenler, dünyayı kendilerince algılar ve buna uygun şekilde teorilerini geliştireceklerdir. Filozof Bertrand Russell psikolojik araştırmalardaki hayvanların deneycilerin teorilerine uyum sağlar gibi gözüktükleri şeklinde yorum yaparken, aklında bu vardı. Alman (bilişsel) hayvanlar yansıtıcıyken, Amerikalı (davranışçı) hayvanlar deneme yanılmayı kullanmışlardır (Skinner, 1974 sf.18)!

Böylece, herhangi bir yaklaşımın kökeni kısmen nesnel olan süreçlere dayanır. Bunu fark etmekte başarısızlık, kişinin kendi yaklaşımının sınırlamalarına kör olmasına neden olabilir -Koch buna **bilişsel patoloji** adını verir. Bilişsel patoloji, kişinin gözlemlediği şeylerdeki sınırlamalara yol açan basitleştirici varsayımlar yapmak ve daha sonra bu varsayımlar ve sınırlamalar için "toplu amnezi" geliştirmek gibi uygulamalarda yansıtılır. Örneğin, eğer bir araştırmacı öfkeyi, bir laboratuvardaki bir şişme bebeğe yumruk atmak olarak operasyonel olarak tanımlarsa ve daha sonra *ileri kanıtlar olmadan* bu tanımlamaya dayanan bir araştırmanın sonuçlarının cinayete uygulanabileceğini varsayarsa, bu ortaya çıkabilir. Benzer şekilde, araştırmacılar diğer kültürleri incelemeden bir davranışın "evrensel" olduğunu varsayarlarsa, bu bilişsel patolojinin bir çeşidi olur. Aslında, altta yatan varsayımların ve yöntemlerin rolünü göz önünde bulundurmanın herhangi bir sonucu uygun şekilde değerlendirmenin mümkün olmadığını savunabilir. Bu anlamda, pek çok yazarın psikolojiyi bir gerçekler birikimi olarak sunma eğiliminin sorgulanabilir bir değeri vardır ve hatta gerçek anlamının olasılığına muhalif bile olabilir.

bilişsel patoloji araştırmacıların seçici bir şekilde kendi temellerinin ve yöntemlerinin parçası olan, basitleştirici varsayımları ve sınırlamaları görmezden geldiği bir olgu

Varsayımlarımız, bir durumu değerlendirirken neyin ilişkili olduğuyla ilgili yargılarımızı etkilediği için, farklı yaklaşımlar aynı olaya değişik şekilde bakabilir. Örneğin, iki araştırmacının çocuklarda televizyon izlemenin öfke üzerindeki etkileriyle ilgilenen aynı deneyi incelediğini düşünelim. Diğeri laboratuvar çalışmasının gerçeklikten yoksun olduğunu ve gerçek hayata uyarlanamayacağını savunurken, bir tanesi sonuçların günlük yaşama genellenebileceğini vurgular. Eğer bu tartışma gerçekten öfkenin nedenleri hakkında farklılaşan varsayımları yansıtıyorsa ancak bu kabul edilmemiştir, o zaman gerçek bir diyalog mümkün değildir. Söz konusu olan, basit anlamda genellemenin geçerliliği değil, kanıtın genel anlamıdır.

Varsayımlarımızın düşünce tarzımızı etkilediği fikri Eric Amsel tarafından yapılan bir araştırmayla desteklenmiştir (Amsel ve ark., 1991). Bir avukat ve başka bir psikoloğun katılımıyla Amsel, avukatların ve psikologların olayların nedenlerini değerlendirme biçimlerini incelemiştir. Avukatların, karşı olgusal kanıtları kullanarak makineye benzer bir şekilde mantık yürütürken, psikologlar ortak değişen kanıtları kullanarak istatistiksel bir şekilde mantık yürütür. Sonuç olarak, iki grup davranışı farklı şekilde açıklama eğilimindedir. Örneğin, şu durumu ele alalım: David televizyon izliyordu ve görüntü kötüydü. Televizyonu tekmeledi ve görüntü iyileşti. Bu senaryo ele alındığında, bir avukat David'in davranışını, tekmelemeseydi görüntünün iyileşmeyeceği biçimde (karşı olgu-

sal kanıt) savunarak meşrulaştırabilirdi. Bunun yanında, bir psikolog bunu, daha önceki birkaç durumda tekmelemenin görüntünün iyileşmesine neden olduğunu belirterek açıklamaya çalışabilirdi (ortak değişen kanıt). Buradaki konu, her zaman bir açıklamanın mutlaka diğerinden daha iyi olduğu değil ancak bir kanıtı ikna edici yapan farklı varsayımlara dayandığıdır. Aynı şekilde, farklı yaklaşımların savunucuları davranış hakkında farklı varsayımlarda bulunurlar. Bu varsayımları anlamak yaklaşımların uzlaşamadığı konuları netleştirmekte yardımcı olabilir -böylece bu kitabın başından sonuna kadar farklı yaklaşımların yaptığı varsayımlar üzerindeki vurguyu da.

Algısal süreçler farklı yaklaşımların nasıl ortaya çıktığını anlamamıza yardımcı olurken, bir yaklaşımın diğerinden daha iyi olup olmadığı sorusunu yanıtlamazlar. Her şeyden sonra, çeşitli yaklaşımların savunucularının dünyayı farklı algıladıkları gerçeği otomatik olarak hepsinin *eşit şekilde doğru bir şekilde* gördükleri anlamına gelmez. Aslında, bir teorinin dünyayı açıklamakta üstün olduğu *mantıksal olarak* mümkündür. Bunun sonucunda, bir yaklaşımın gerçekten daha iyi olduğu anlamına mı gelir? Ve nasıl karar veririz?

Kendiniz deneyin

Kendinizi beş yaklaşımın birini tercih ederken buluyor musunuz? Bu yaklaşımların herhangi biri size çekici gelmiyor mu? Sizce bu tercihler dünya hakkında kendi deneyimlerinizin ve tutumlarınızın bir kısmını yansıtır mı? Tercihinizi etkilemiş olabilecek herhangi bir şey seçebiliyor musunuz?

Nesnel kanıtlar vs. değişen paradigmalar

mantıksal deneycilik bilim felsefesinde, teorileri kıyaslama ve değerlendirmenin kanıtı ne kadar iyi açıklayabildiği açısından mümkün olduğu varsayımı.

sosyal yapılandırmacılık bilim felsefesinde, teorilerin kurulumunun ve değerlendirilmesinin birincil olarak ampirik kanıtlar yerine sosyal süreçlerden etkilendiği fikri.

paradigma Kuhn'un bilim analizinde, teorileri ve kanıtları şekillendiren bir grup araştırmacı tarafından kabul edilen derecesi yüksek çerçeve ya da dünya görüşü; paradigma bir kişinin gözlemlerini etkilediğinden, paradigmayı değerlendirmek için herhangi bir gözlem kullanılamaz.

Geleneksel olarak psikoloji, genelde bilim dallarıyla paylaşılan bir prensip olan **mantıksal deneycilik** öncülü üzerine kurulmuştur. Mantıksal deneycilik, teorileri, kanıtları ne kadar iyi açıklayabildiklerine göre değerlendirmenin mümkün olduğunu söyler (Savage, 1990). Bu prensip, dünyayı gözlemlemenin bilgi kazanmanın yolu olduğunu söyleyen *deneycilik* temel inancının bir uzantısıdır. Ancak gözlemin bilimde *gerekli* olduğunu kabul etmek her zaman gözlemsel kanıtın bir teoriyi değerlendirmekte *yeterli* temel olduğunu göstermez. Sonuç olarak, mantıksal deneycilik gözlemlerin önemini kabul etmenin mümkün bir sonucudur ancak kaçınılmaz değildir.

Mantıksal deneycilik teorilerin değerlendirildiğini ve kanıtları değerinde kabul edildiğini ya da gözden çıkarıldığını söyler. Doğa bilimleri tarihinin geçtiğimiz 200 yılda gösterdiği gibi, bilgiyi zenginleştirmek için çok verimli bir çerçeve olabilir, özellikle atom ve moleküllerin cansız dünyasıyla uğraşırken. Ancak sınırlamaları vardır. İlk olarak, kanıtlar yanlış bir teoriyi gözden çıkarırken, doğru teorinin ne olduğuna karar vermekten daha faydalıdır. Aslında, istatistiksel teori bize gözlemlerin doğrudan bir teorinin doğru olduğunu kanıtlamadığını söyler (bu konu hakkında daha fazla tartışma için Ekler'e bakınız). Ek olarak, bir kanıtla bir teori arasında "iyi bir uyum" olduğunu göstermenin, değerlendirme anlamında çok sınırlayıcı olduğu savunulmaktadır (Roberts ve Pashler, 2000).

Mantıksal deneyciliğin bu sınırlamaları düşünüldüğünde, bunun mümkün olan tek çerçeve olmadığını akılda tutmak önemlidir -ve son yıllarda, meydan okunmuştur. Teorilerin neden kabul gördüğünün ilk alternatif yorumu, bilime sosyal süreçlerin rolü açısından bakan **sosyal yapılandırmacılıktır**. Bu bakış açısının en erken ve en iyi bilinen ifadelerinden biri, bilim filozofu Thomas Kuhn tarafından yazılan *Bilimsel Devrimlerin Yapısı* isimli kitaptır (Kuhn, 1970). Kuhn bilimin **paradigmalar** -bir grup destekleyici tarafından onaylanan çerçeveler- üzerinden işlediğini iddia eder. Basit şekilde bir teori olmaktansa, bir paradigma dünyaya bakmanın bütün bir şeklini temsil eder. Kuhn'un belirttiği gibi, yeni bir paradigmada "eski terimler, kavramlar ve deneyler birbirleriyle yeni ilişkiler içine girer" (Kuhn, 1970 s.148).

Kavramlarımız için temel bir çerçeve olarak, bir paradigma bir teoriden daha temeldir; aslında, farklı teoriler aynı paradigma içinde yer alabilir (örneğin, Pavlov ve Skinner, her biri farklı tür yanıtlarla uğraşarak, bir paradigma olarak davranışçılık içinde teoriler geliştirmiştir). Belirli bir paradigma içinde var olduğundan, bazen yeni bir teori, paragigmada bir değişimi

gerçekten temsil eder. Örneğin, Einstein'ın izafiyet teorisi fizikçilerin evrenin yapısına bakış açısı olarak, Newton taraftarı bir paradigmanın görecelikle ilgili bir taneye kaymasını gerektirdi. Newton'un çerçevesinde olduğu gibi mekân ve zamanın bağımsız olmasının yerine, Einstein'ın teorisiyle temsil edilen yeni paradigmada mekân ve zaman ayrılmaz şekilde bağlantılı hâle gelmiştir.

Kutu 10.1 Psikolojide çağdaş paradigma tartışması

Günümüz psikolojisinde paradigmalar hakkındaki en temel tartışma post-pozitivizm ve modern yapısalcılığın farklılaşan bakış açılarında bulunur. Mantıksal deneyciliğin öncülü, bütün bilginin objektif gözlem ve nicelemeyle kazanılabileceğini iddia eden bilimin pozitivist paradigmasında yer alır. Tümdengelim mantığı bu sonuç için en iyi araçtır: Teoriler önerilmeli ve bu teorilerden daha sonra gerçek bir şekilde test edilmesi gereken, test edilebilir hipotezler çıkarılmalıdır. Günümüzde, birkaç psikolog bu tür bir uç bakış açısına sahiptir. Çoğu **post-pozitivist** bir duruşu benimseyecektir ve bilgi bu tür bilimsel yöntemlerle kazanılırken araştırmacının öznel ön yargısının akılda tutulmasını ve incelenmesini ileri sürecektir. Post-pozitivistler insanın sosyal gerçekliğinde sosyal koşulların ve kültürün rolünü tanırlar ancak ön yargılar incelenirken ve kontrol edilirken, bilimsel yöntemlerin keşfedebileceği nesnel bir gerçeklik olduğu öncülüne de sıkıca sarılırlar (Doucet ve ark., 2010).

post-pozitivizm deneycilik bilgi kazanımı için temelken, araştırmacının öznel ön yargılarının akılda tutulması ve araştırma yapımı sürecinde adres verilmesi gerektiğini öne süren bilimsel bir yöntembilim şekli

yapısalcılık bütün gözlemlerin ve onlara yüklenen anlamların gözlemcinin bakış açısı tarafından renklendirildiğini öne süren bilimsel yöntem biçimi

Yapısalcı paradigma insanların yorum yaparak, olaylara, davranışlara, duygulara ve düşüncelere kişiye özgü anlamlar verdiklerini fark eder. Kişinin yaptığı herhangi bir gözlem gözlemcinin bakış açısıyla renklendirilir. Böylece, birey kendi gerçekliğini yaratır. Bir kişinin iyi niyetli bir şaka olarak gördüğünü bir başkası zalim bir aşağılayıcı söz olarak görür. İnsanların sahip olduğu yorumlar ve anlamlar daha fazla bilgi ve düşünceyle değişebilir. Bir bakış açısı diğerinden daha iyi ya da "daha doğru" olarak görülmemektedir; yapısalcı paradigma bir kişide bile var olabilecek bakış açılarının karmaşıklığını ve çoğulluğunu vurgulamaya çalışır. Bu paradigmaya göre, psikoloğun görevi bu çoğul bakış açılarını keşfetmek ve anlamaktır. Bu paradigma pozitivizm ya da post-pozitivizmin olduğu gibi doğrusal bir neden sonuç kararlılığına kendisini adamamıştır. Bunun yerine, yapısalcılık neden ve sonucun doğrusal, döngüsel ya da her iki yapıya sahip olabileceği görüşünü benimser (Doucet ve ark., 2010; Mahoney, 2003).

Bu durumlardaki farklılıkları bir örnekle daha net bir şekilde görebiliriz. Çok miktarda şiddetli tartışma ve hatta bazen fiziksel karşı koymayla tanımlamış bir ilişkileri olan Bob ve Nancy'yi ele alalım. Bu durumu anlamak için, post-pozitivist bir psikolog önce kendi ilişki yorumlarının ön yargılı kavrayışlar olmadığından emin olacaktır. Bob ve Nancy kendi ilişkilerini kötü niyetli ya da yıkıcı olarak görmemektedirler; psikolog çok farklı şekillerde görüyorken onlar normal ve işlevsel görüyor olabilirler. Eğer Bob ve Nancy gerçekten ilişkiyi işlevsiz olarak görürlerse, post-pozitivist psikolog onları, bu şekildeki ilişkiye yol açacak kişisel özellikleri belirlemek üzere bireyler olarak inceleyecektir ve psikolog bir açıklama oluştururken önceki bölümlerde açıklanan yaklaşımlardan herhangi birini seçebilir (örneğin, ebeveyn davranışının model alınması, aşırı testosteron seviyesi, vb.). Psikolog daha sonra her bireyle ayrı olarak sorun ve çatışmaları çözmesine yardımcı olmak için çalışabilir, böylece ikisi bir araya geldiğinde ilişkileri daha iyi hâle gelecektir.

Yapısalcı paradigmaya göre, psikolog Bob ve Nancy'nin kendi ve diğerinin davranışı hakkında sahip oldukları anlamları aramalıdır. Psikolog yalnızca sahip oldukları ilişki çeşidini etkileyen bu bireysel faktörleri ortaya çıkarmaya çalışmamalı, aynı zamanda ilişkinin kendisini de incelemelidir. Yapısalcı bir psikoloğun göreceği gibi, işlevsiz ilişkinin "nedeni" basit bir şekilde Bob ve Nancy'nin kişilik faktörlerinde yatmıyor ancak kendilerinin ve diğerinin davranışlarının yorumlarında ve birlikte oluşturdukları dinamikte yatıyordur. Yapısalcı psikolog her bir bireyle ayrı olarak ama aynı zamanda birbirlerine tepkilerini ve birlikte etkileşim şekillerini düzenlemek ve böylece ilişkilerini geliştirmek için çift olarak beraber çalışır.

Kuhn'un görüşünün en önemli unsuru bir çerçevenin diğerinin nasıl yerine geçtiği kavramıdır. Paradigmalar yeni bir tanenin kanıtları eskisinden daha iyi açıklamasıyla değişmez ancak yeni olanın daha *popüler* hâle gelmesiyle değişir. Newton tarzından Einstein tarzı bir evrene kaymaya atıfta bulunan Kuhn, değişimin yeni paradigmanın eskiye tercih edilmesi nedeniyle geldiğini savunur. Aslında, fizikçi Max Planck'in ("Einsteinvari devrimi" şekillendirmeye yardımcı olan kişi) "...yeni bir bilimsel teori, karşıtlarını inandırarak ve ışığı görmelerini sağlayarak değil ancak karşıtları nihai olarak yok olduğu ve ona aşina olan yeni bir kuşak yetiştiği için başarı kazanır" sözüne atıfta bulunur (Kuhn, 1970 s.150).

Kuhn'un bakış açısına göre, bir paradigma dünyayı görmenin bütün bir şekli olduğundan, gözlemler paradigmadan bağımsız olarak yapılamaz. Herhangi bir kanıt parçası, yalnızca onu meydana getiren, altta yatan çerçeve bağlamında anlam kazanır. Sonuç olarak, gözlemler paradigmalar arasında seçim yapmanın temeli olarak kullanılamaz. Mantıksal deneyciliğe doğrudan karşıt olan bu sonuç, bir paradigmayı başka bir paradigmaya tercih etmenin basit olarak verilere daha iyi uyması olmadığı anlamına gelir. Bir kişi bir modelin basitliğini ya da zarafetini tercih edebilirken, Kuhn sonuç olarak seçimin mantıksal olmaktan çok sosyal olduğunu savunur.

Bilimin mantıksal ve nesnel olarak düşünmeye alışmış herhangi birisi için bu oldukça şaşırtıcı bir kavramdır ve Kuhn'un tartışması eleştirilmemiş değildir. Aslında, "paradigma" terimi güvenilmez bir terimdir ve Kuhn bunu kesin olarak tanımladığı için saldırıya uğramıştır. Ancak Baars'ın belirttiği gibi, Kuhn bunu kesin olarak tanımlamadığı için saldırıya uğramıştır. Ancak Baars'ın belirttiği gibi, Kuhn mantıksal deneyciliğin kavramlarına tepki olarak yazmaktaydı ve bu anlamda, çoğu okur planladığı anlamı kavramakta çok az güçlük çekmektedir (Baars, 1986). Yine de Kuhn'un bakış açısı rahatsız edicidir çünkü bir paradigmanın sonuç olarak dünyayı tanımlamanın keyfi bir çerçevesi olduğunu öne sürer. Bu bilimde kanıtların değerini sınırlar çünkü gözlemlerin paradigmalara dayalı olarak çok farklı anlamları olacaktır. Örneğin, bir davranışçı ve bir hümanistin bir kişinin "Depresif hissediyorum" demesini nasıl yorumlayacağını ele alalım. Davranışçı için, bu söz basit olarak daha önceden pekiştirilmiş bir sözel tepkidir; hümanist için içsel bir duygusal durumun geçerli bir tanımıdır.

Kuhn'un analizi hem tartışmalı hem de etkileyici olmuşken, deneyciliğin tamamen terk edilmesine yol açmamıştır. Çoğu bilim filozofu hâlâ mantıksal tercihlerin teorilere arasından yapılabileceğine inanıyor gibi gözükmektedirler ve gözlemlerin teorik bir çerçeveden bağımsız olarak yapılabileceğini varsaymaktadırlar. Bu bakış açısında, teoriler dünyanın öznel yapıları olabilir ancak gözlemler teorileri değerlendirmede hâlâ yararlıdır (Savage, 1990). (Kuhn sonrası bakış açıları hakkında bir tartışma için Kutu 10.1'e bakınız.)

Psikolojide paradigmalar

Kuhn'un paradigma kavramı doğru ya da değil, sıklıkla psikolojiye uyarlanmıştır (örneğin, Baars, 1986; Berlyne, 1975). Ancak fizikten farklı olarak, psikolojinin hiçbir zaman tek bir paradigması olmamıştır -bu kitapta tartıştığımız farklı yaklaşımlar tarafından ifade edilen birkaç tane vardır. Bunun sonucunda, disiplinin bütüncül bir yeniden yönlendirilmesi anlamında "paradigma kaymalarından" bahsedemeyiz. Aksine, psikolojinin birbiriyle yarışan, hiçbirinin tamamen baskınlığı tadamayan, birkaç paradigması vardır. Zaman içinde, yine de yaklaşımlar kabul edilme seviyelerinde farklılık göstermiştir ve paradigma olarak *göreceli* popülerliklerindeki değişimlere bakmak ilginçtir.

Hümanistik haricinde, bütün yaklaşımlar kökenlerini en azından yirminci yüzyılın erken yıllarına dayandırabilirler. Bu zaman çerçevesinde, popülerlikte kaymaların belirtileri kesinlikle olmuştur. 1930'lardan, 1960'ların başına kadar, baskın paradigmalar psikodinamik (çoğunlukla psikanalitik) ve davranışçı yaklaşımlardır. İlki klinisyenler tarafından ve ikincisi de deneyselciler tarafından tercih edilmekteydi. Bu kitapta daha önce de bahsedildiği gibi, bu iki yaklaşım pek çok yaklaşım ve yöntemlerde farklılaşmaktaydı ve sıklıkla birbiri hakkında büyük ölçüde eleştirel olmaktaydılar. Ancak zaman içinde, her ikisi de etkisini kaybetti ve günümüzde en aktif yaklaşımlar bilişsel ve biyolojik olanlar gibi gözükmektedir.

Zihinsel süreçler, esas ilgi odağıyla ilişkisiz olmaktan uzağa gitmişken, çoğu yazar davranışçılıktan bilişselciliğe şaşırtıcı geçiş hakkında konuşmuştur (örneğin, Baars, 1986; Berlyne, 1975). Örneğin davranışçılıktan sapma, önemli psikoloji dergilerindeki referans verme örüntülerindeki değişimlerde görülebilir (Robins ve ark., 1999). Bu sapmadaki bir unsur, neredeyse kesin olarak yeni deneysel tekniklerin ve sonuçların geliştirilmesiydi (bakınız Bölüm 4). Bazı durumlarda bilişsel yaklaşım davranışçılığın bir uzantısı olarak görülebilse de (örneğin, bilişsel davranışçı modifikasyon; öğrenmede taklit etmenin rolü), diğer durumlarda farklı olguların çalışılmasına yol açmıştır (örneğin, bellekte organizasyon; atıf teorisi). Bunun yanında, bu değişim "daha iyi" bir paradigmanın doğuşunu yansıtıyor olabilir ya da Kuhn'un terimleriyle, birincil faktör yeni bir araştırmacı neslinin ilgilerindeki değişimdir.

Psikodinamik yaklaşımın düşüşü ve biyolojiğin yükselişi, tanımlanacak kadar basit değildir. Klinik bir bağlamda, şizofreniyi tedavi etmek için nöroleptiklerle başlayan yeni ilaçların geliştirilmesi, pek çok hastalık için tedavi seçeneklerini kesinlikle değiştirmiştir (Shorter, 1997). Sonuç olarak, klinisyenler arasında psikodinamik yaklaşımdan biyolojik olana geçiş aynı zamanda bir paradigma geçişini de temsil edebilir. Ancak biyolojik yaklaşım aynı zamanda araştırmacılar arasında artan bir şekilde popülerdir ve bu deneysel araştırmacılar arasında geleneksel olarak hiçbir zaman önemli bir etkisi olamayan psikodinamik yaklaşımın herhangi bir düşüşüyle ilişkisiz gibi gözükmektedir (Bölüm 5'teki test edilebilirlik tartışmasını hatırlayın). Bunun yerine, araştırmacılar davranış hakkındaki anlayışımızı geliştirecek yeni tekniklerin kullanımı olasılığından etkilenmiş gibi gözükmektedirler. Örneğin, fMRI taramaları gibi araçlar araştırmacıların bilişsel görevler sırasında beyin aktivitesini çalışmalarına olanak sağlamıştır (bakınız Bölüm 2). Böylece, fMRI kullanarak, Servos ve meslektaşları Penfield'in korteks haritasında bir hatayı tespit edebilmişlerdir (Servos ve ark., 1999). Aslında, artan bir şekilde bilişsel değişkenlerin biyolojik ölçümlerle bağlı olduğu çalışmalar görülmektedir -bu bölümde daha sonra ayrıntılı olarak tartışılacak bir olgu. Kuhn'un sosyal süreçlerin paradigma değişimindeki rolü hakkındaki tartışması doğru olsun ya da olmasın, psikolojinin pek çok disiplinden farklı olduğu açıktır. Fizik geniş olarak kabul edilmiş bir paradigmadan diğerine geçişle ilgilenirken, şu ana kadar psikoloji içinde tek bir baskın paradigma hiç olmamıştır.

Psikoloji çeşitli şekillerde tanımlanır ancak en yaygın olarak kabul edilen görüş, bu kitapta da yansıtılan psikolojinin *hem* davranış *hem de* deneyimle uğraşması gerektiğidir. Davranışçıların önerdiği gibi tamamen açık tepkilerin incelenmesi değildir ya da yalnızca içsel deneyimle (düşünceler, duygular vs.) ilgilenmez. Bu düalizm her zaman bir zorluk kaynağı olmuştur. Wundt'un, deneyimi duyusal girdiler olarak analiz etme girişimleri çok az sonuç vermiştir ve güncel psikolojide hümanistlerin uygunsuz duruşu öznel deneyimle uğraşmanın hâlâ sorunlu olduğunu gösterir. Daniel Robinson'un önerdiği gibi, bilimsel olamayan bir psikolojiyle psikoloji olmayan bir bilim arasında seçim yapmaya zorlanıyor gibiyiz (Robinson, 1985)! Yani, Robinson içsel deneyim sorunları psikolojinin merkezinde olsa da bilimsel olarak hitap edilemeyeceğine inanır.

Bu yorumu anlamak için, bir kişi araştırmacıların içsel deneyim ve onun uyandırdığı düşünce, duygu ve arzu sorularını ele almaya çalıştığı yolların bazılarını ele alması gerekir. İçe bakışçılar bilinçli deneyimi nesnel duyusal özelliklere indirgemeye çalıştılar ve az bir fayda gördüler. Watson ve Skinner gibi radikal davranışçılar içsel deneyimin alakasız olduğunda ısrar ederek problemden kaçınma yolu aradılar. Diğerlerinin hatalarının farkında olan hümanistler, bilimi nasıl tasavvur ettiğimiz hakkında değişiklikler önermeye çalıştı. Ancak savundukları yöntemler geniş bir şekilde kabul görmedi.

Bütün bu yanıtlar "içsel deneyim" ve "bilimin" birleşmelerinin zor gözüktüğünü bildirir ve bu ikilem yaklaşımlar arasındaki anlaşmazlıklara kesinlikle katkıda bulunmuştur. Muhtemelen doğal bilimlerin yöntemlerini, Martin Seligman'ın (2002) pozitif psikolojiyle yapmaya çalıştığı gibi (bakınız Bölüm 6) zihnin bazı yönlerine adapte etmek mümkün olabilir. Nesnel deneyimle deneysel titizliği karıştırmaya çalışarak, Seligman üstü kapalı bir şekilde psikoloji içindeki bazı kutupların teoriler arasındaki farklılıklardan değil de araştırma yöntemleri hakkındaki anlaşmazlıklar yüzünden ortaya çıktığını ifade eder. Bunu anlamak için, araştırma yöntemlerinin rolüyle ilişkili bazı konuları ele alalım.

Kendiniz deneyin

Robinson'un doğru olduğunu varsayarak, içsel deneyimi görmezden gelen bilimsel bir psikolojiyi mi yoksa içsel deneyimin incelenmesini içeren bilimsel olmayan bir psikolojiyi mi tercih ederdiniz? Neden? İkisinin anlamlı bir şekilde birleştirilebileceğini düşünüyor musunuz? Bu kitapta açıklanan beş yaklaşımdan herhangi birinin bunu yapmaya çalıştığını düşünüyor musunuz?

Psikoloji ve bilim

Kişinin nasıl bakmayı seçtiğine bağlı olarak, devam eden parçalanma bilimin sınırlamalarına ya da psikolojiden beklentilerimize bağlıdır. İlk olarak ikinci noktayı ele alalım. İnsanlar olarak deneyimlerimiz, davranışın nedenlerini sorgulamaya başlamamıza yol açar. Günlük yaşamda, bu tür açıklamaları bireysel ve kolektif kişilik, motivasyon ve

diğer gözlenemez içsel durumlarımız hakkındaki kavramları ortaya çıkarır bir şekilde, sürekli olarak üretiriz. Psikolojiyi de içeren bilim, çoğunlukla bu kavramların gerçekten de açıklama olmadığını ancak basit anlamda karıştırılmış genellemeler olduğunu söyler. Ancak insanların günlük hayattaki açıklamalarının değersiz olduğunu söylemenin kendisi de anlamayı geliştirmez -ve insanın içsel deneyimini anlamak tam olarak insanların aradığı şeydir. Böylece, bilimin kendisi içsel deneyimleri açıklama görevinin üstesinden gelmeye istekli olmadığı sürece, eleştirileri güvenilirlikten yoksun olacaktır (Robinson, 1985). Bu anlamda, psikolojinin bu konulara değinmemesini iddia etmek (Watson ve diğer radikal davranışçıların söylediği gibi) bu noktayı kaçırıyor gibi gözükmektedir.

Psikoloji için bilimsel yöntemin sınırlılıkları

Kişilerin zihne ve öznel deneyime olan ilgilerini reddetmek yerine, problemin bilimsel yöntemde olduğu savunulabilir. Yani bilimin, hem kesin hem de alakalı olan içgörü sağlamaktaki yetersizliği bilimin işleyişi yüzündendir. Eleştirmenler, bilimin içsel deneyimi hedeflemek söz konusu olduğunda iki sınırlılığı olduğunu öne sürmüşlerdir.

Bir sınırlılık bilimin nedensel açıklamalar arayışıyla ilgilidir. Doğa bilimlerindeki pek çok olgu için bu arayış, büyük oranda başarıya ulaşmışken, psikolojiye uygulandığında bazı güçlüklerle karşılaşılır. Ross ve Nisbett (1991), sosyal davranışı incelerken yorum yapmaya yeterli olup olamayacağımızı sorgulamışlardır -ve güçlükler, zihinsel durumları ele alırken daha büyüktür. En önemli zorluk zihinsel durumların doğrudan gözlenebilir olamamasıdır ve hem onlar hem de onların göstergesi olan davranışlar eşsiz olarak belirli nedenlerle ilişkilendirilebilir (Robinson, 1985). Bunun yerine sonuç, çoğunlukla ayakkabılarınıza çekilirken kendinizi yukarı itmeye çalışmak gibi bir çeşit döngüdür: İçsel deneyimin göstergesi olması gereken davranışı açıklamak için içsel deneyim kullanılır. Örneğin, Johan mutsuz olduğunu söylüyor. Daha sonra Johan'ın yüz ifadesini, ses tonunu ve diğer davranışlarını bu ifadenin geçerliliği olarak inceleriz. Karşılığında, daha sonra davranışı mutsuz olduğu gerçeğine atıfta bulunarak "açıklarız"! Bu basitleştirilmiş örnekken, içsel deneyimin davranıştan bağımsız olarak açıklamanın ne kadar zor olduğunu gösterir. Bu anlamda, bilimde kullanılan nedenselliğin geleneksel modeli düşünceler, duygular ve içsel deneyimin diğer yönleriyle uğraşırken etkisiz gibi gözükmektedir. Bazı durumlarda, bir zihinsel süreç üzerine eğilmek için davranışın farklı türlerini kullanabiliriz (problem çözmede yüksek sesle düşünme protokollerini ve hata örüntülerini karşılaştırdığımız zamanlarda olduğu gibi) ancak temel olarak, diğer insanlarda gözlemleyebildiklerimiz kendi içlerinde deneyimlediklerinden kaçınılmaz olarak farklıdır. Bu anlamda, öznel deneyim hiçbir zaman doğrudan gözlenebilir davranışa çevrilemez. Böylece, nedensel bir açıklama üretmeye çalışmak zorlaşır çünkü kişi iki farklı alan arasında gidip gelir. (Gerçek anlamda "zihin" ve "beden" arasında bağlantı kurmak benzer problemler doğurur.)

İkinci sınırlılık, deneysel yöntemin kullanımını ilgilendirir. Deneylerin mantığı, katı kontrol ihtiyaçları ve nesnellik varsayımlarıyla, karmaşık davranışlara uyarlandığında duraksamaya uğrar (izole edilmiş kas tepkileri gibi basit davranışlarla kıyaslandığında). Merkezdeki güçlük, davranışın nesnel bir değerlendirmesinin elde edilmesini güçleştiren, insanların incelendiklerinin *farkında* olmalarıdır -özellikle farkındalığın araştırmacıların açıklamaya çalıştığı şeyin parçası olduğu zamanlar. Bunun sonunda, medikal ahlak bilimci Richard Zaner'in dediği gibi, bir deney gerçekten bir etkileşimdir: Bir kişi bireylerin davranışlarını incelemeye çalıştığında bile, bireyler deneysel durumu inceleyeceklerdir (Zaner, 1985).

Davranışın deneysel bağlam tarafından değiştirilmesi eğilimi araştırma ortamlarında **talep özellikleri** kavramıyla vurgulanmıştır. Martin Orne, deneylerde katılımcıların durumun hem açık hem de örtük ipuçlarına nasıl tepki verdiğini tanımlamak için bu terimi kullanmıştır (Orne, 1962). Orne katılımcıların neyin beklendiğini anlamaya çalışma girişiminde bulunacaklarını ve bu bilgiyi davranışlarını yönlendirmek için kullanacaklarını öne sürmüştür. Sonuç olarak, geçerli olan tek deneyin insanların beklediklerinden farklı bir sonuç ortaya çıkaran olduğunu öne sürmüştür. Diğer türlü, kişi elde edilen sonuçların doğal bir davranışın sonucu ya da basit anlamda katılımcıların kendini gerçekleştiren kehaneti mi olduğundan emin olamaz. Örneğin, Orne kontrol grubundaki bireylerden hipnotize olmuş gibi *rol yapmaları* istenirken, bir gruptaki bireylerin hipnotize edildiği bir deney yapmıştır. Aslında, kontrol denekleri hipnotize olmuş bir insanın davranmasını *düşündükleri* şekilde davranmaktaydı. Bu durumda, hipnotize olmuş insanların davranışlarının talep özellikleriyle açıklanamayacağını gösterir şekilde, gerçekten hipnotize olmuş katılımcılardan farklı davranmışlardır. (Eğer hipnoz basit anlamda rol yapmak olsaydı, kontrol grubu gibi davranırdı.)

talep özellikleri bir deneysel durumda var olan, katılımcıların nasıl davrandığını etkileyebilen açık ve örtük ipuçları

Orne'nin çalışması Watson gibi radikal davranışçıların iddia ettiği şekilde psikolojik araştırmaların fizik kadar nesnel olabileceği kavramını zorlamıştır (Rosnow, 2002). Bunun yerine zaman içinde, Orne'nin çalışması, Robert

Rosenthal'ın (1966; 1994) *deneyci ön yargısı* çalışmaları gibi ilişkili çalışmalar tarafından pekiştirilmiştir (Ek'e bakınız). Sonuç olarak, günümüzde araştırmacılar, psikolojik araştırmalara katılan bireylerin dinamik olarak durumu yorumlamaya yeterli olduğunu fark etmektedirler -gerçek, nesnellik değil *tepki verebilmek*tir. Bunun yanında araştırmacılar bu etkilerin laboratuvar araştırmaları için ne kadar zarar verici olduğu hakkındaki değerlendirmelerinde farklılaşır; yarı kontrolleri ve çift-kör çalışmaları devre dışı bırakan çalışmaların sayısıyla karar vererek, çoğu araştırmacı konuyla ilgilenmez. Ancak en azından araştırmacılar, laboratuvar deneylerindeki bireylerin bir deneyde olduklarının farkında olduklarını ve bunun açık bir şekilde davranışlarını etkileyebileceğini bilmelidir. Bunu yansıtacak şekilde Daniel Berlyne araştırmacıların "bir deneğin hemen yanı başında bir psikolog olmadan ne yapacağını sorma alışkanlığı oluşturması" gerektiğini öne sürer (Berlyne, 1975 s.77)!

Bölüm 8'de bahsedildiği gibi, kişilerin incelenmeye nasıl tepki verdikleriyle ilgili endişeler, sosyal davranışla uğraşırken özellikle kuvvetlidir. İngiliz psikolog Colin Fraser deneysel yöntemler üzerindeki vurgunun sorulan soruların çeşitlerini ve böylece sosyal davranış hakkındaki anlayışımızı bozmakla sonuçlandığı endişesini ifade etmiştir (Fraser, 1987). Aslında Amerikalı sosyal psikolog William McGuire "sosyal psikolojik bilgimizin gerçekliği yalnızca zayıf bir şekilde temsil eden sanrısal bir sistem olduğunu, temsilin sınırlı entelektüel araçlarımız tarafından ve bilişsel sistemimiz, dileklerimiz, değerlerimiz ve beklentilerimiz tarafından bozulduğunu öne sürmüştür (McGuire, 1985 s.585). Bir anlamda, geleneksel deneysel yöntemin bir suçlamasını sunmaktadır ancak aynı zamanda gözlem ve incelemeden tamamen vazgeçmeyi de savunmamaktadır. Bunun yerine, bilimsel bilginin sınırlarını tanımayı ve çarpıtmayla aşırı basitleştirmeyi en aza indirmeye çalışmayı savunur. Temelinde problem, araştırmacıların nedensellik hakkındaki soruları yanıtlama arzusu nedeniyle, deneyleri kullanmaya yönelmiş olmaları olabilir. Amerikan Psikologlar Derneği'nin (APA) eski başkanlarından Paul Meehl, psikolojinin deneysel yöntemlere ve neden arayışına çok fazla vurgu yaptığını savunmuştur (Meehl, 1971). Diğer yöntemlerin nedensellik hakkında doğrudan bilgi vermeyebildiğini ancak yine de ampirik olduklarını ve böylece bilimsel olarak faydalı olduklarını kaydeder.

Özet olarak, psikolojik araştırmada her ikisi de "nesnelliğin" doğasıyla ilişkili olan iki temel endişe vardır. İlk olarak, öznel deneyim davranışın nesnel ölçümleriyle uygun bir şekilde kavranamaz ya da açıklanamaz. İkinci olarak, katılımcıların deneysel durumlara ve büyük olasılıkla herhangi bir açık gözleme nasıl yanıt verdiklerinin dinamik özellikleri, davranışı tamamen nesnel anlamda gözlemleme girişimlerini ciddi şekilde zayıflatır. Lakin, en azından bu sınırlılıkları kısmen telafi etmek mümkündür (örneğin, bireysel bildirimleri davranışın diğer ölçümleriyle bağlantılandırmak, çift-kör prosedürler kullanmak). Yine de psikoloji hiçbir zaman yöntemlerini geleneksel olarak fizikte kullanılanlar üzerine modellemeye çalışmakta başarılı olamayacak gibi gözükmektedir. Tabii ki bu büyük bir soru ortaya çıkarır: Fiziki bilimlerin yöntemleri değilse, nedir?

Yeni bir yöntem arayışı

Bilimsel yöntemi içsel deneyime uyarlama güçlüğü, psikolojinin tarihi boyunca bir problem olmuştur. Geleneksel olarak, bilim teorileri daha sonra bir deney yaparak test edilen hipotezler geliştirerek değerlendirilmiştir; sonuç olarak hipotez meydana gelecek bir tahmindir. Tahmin yapmak, daha sonra araştırma yapmanın temel bir parçası olarak görülmüştür. Özellikle deneylere değer verilmiştir çünkü Newtonvari fiziğin belirleyici dünyasında, neden ve sonuç hakkında içgörü sağlar. Birçok nedenden dolayı, psikoloji erken dönemlerinde bu modeli de benimsemiştir.

Ne yazık ki, bu durum pek çok zorluğa yol açmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi, davranışı gözlemlemek cansız objeleri gözlemlemekten daha karmaşıktır ve bu, önemli güçlükler ortaya çıkarır. Ek olarak, tercih edilen araştırma yöntemi olarak deneyler üzerindeki vurgulama hem topladığımız hem de muhtemelen ürettiğimiz teori türlerini etkilemiştir. Tipik olarak, kontrol etmesi yeterince basit olan durumların incelenmesine yol açmış, böylece teorik tahminlerin değerlendirilmesine ve daha sonra sonuçların daha büyük popülasyonlara genellenmesine izin vermiştir (Hunt, 1991). Ne yazık ki, yukarıda belirtildiği gibi deneylerin sınırlılıkları vardır -ve bu sınırlılıklar, özellikle sosyal davranış incelenirken önemlidir (McGuire, 1973). Ancak bu şekilde araştırma yapmak tek yol değildir ve bunu sorgulamak ampirizmi terk etmek anlamına gelmez. (Aslında, çeşitli şekillerde davranışı gözlemek psikoloji içinde çok üretken olmuştur.) Bunun yerine, problem nedensel tahminler üretmek üzerindeki vurguyla ve böylece bu tür tahminleri mümkün kılan testler yapan yöntemleri (deneyleri) kullanmayla ilişkili gibi gözükmektedir.

İronik olarak, deneysel yöntemlere yapılan vurgu yalnızca uygunsuz değil aynı zamanda gereksizdir. Yine de nedensel tahminler üretmeyen ya da deneyler yoluyla doğrudan değerlendirilmeyen teoriler geliştirmek de mümkündür (Freud'un teorisi ilk duruma örnektir; evrimsel teori ikinciye örnektir). Bununla beraber, basit nedensellik

modellerinden uzaklaşmanın psikoloji için önemli uygulamaları vardır. Bu konuya daha yakından bakmadan önce, bu tür teorilerin nasıl geliştirildiğini ve neden uygun olduklarını gösteren örnekleri ele alalım.

Temel bilimde tahminin uygunluğunu zorlayan göreceli olarak yakın zamanlı olan bir çalışma **kaos teorisiyle** ilişkili doğrusal olmayan dinamikler çalışmasıdır (Hilborn, 1994). Kaos teorisi bize çoğu fiziksel sistemin *doğrusal olmadığını* söyler; yani, tahmin edilebilir değildir çünkü ilk koşullardaki çok küçük değişimler sonuçlarda radikal sonuçlara neden olabilir. Bu olgu bazen meteorolog Edward Lorenz'in bir kelebeğin Brezilya'daki kanat çırpışının Teksas'ta bir kasırgayı tetikleyebileceği yorumunun ardından "kelebek etkisi" olarak isimlendirilir (Lorenz, 1993). Benzer biçimde, küçük bir ölçüm hatası radikal bir şekilde bir deneyin beklenen sonucunu değiştirebilir. Böylece, hâlâ nedensellik kurallarının konusu olarak, kaotik sistemler tahmin edilebilirlikte herhangi bir ciddi girişime karşı gelebilir. Kaotik sistemlerin ikinci özelliği *karmaşıklıktır*. Karmaşık olgular çok sayıda değişkenin dâhil olduğu olgulardır; örneğin, beyindeki nöral aktivite karmaşıktır. Bütün karmaşık olgular kaotik değildir -aksi hâlde, bilim tahmini modellerle bu kadar ilerleyemezdi! Ancak genel anlamda, durum ne kadar karmaşıksa, kaotik olma olasılığı o kadar çoktur. Örneğin, basit refleksler temelde doğrusaldır ve kaotik değildir ancak bütün olarak beynin işleyişi karmaşık ve olasılıkla kaotiktir.

kaos teorisi hava durumu ve borsa gibi durumların modellenmesine uygulanan doğrusal olmayan fonksiyonlarla ilgilenen bir matematik dalı; doğrusal olmayan sistemler tahmin edilebilir değildir çünkü başlangıç durumundaki çok küçük değişiklikler daha sonraki bir noktada radikal farklılıklara yol açabilir.

sistemler teorisi bütünün özelliklerinin parçaların özelliklerinden farklı olduğu, karşılıklı bağlantısı olan çoklu unsurları ilgilendiren olguları anlamak için tasarlanmış teorik bir çerçeve; sistemler olumsuz geri bildirim (dengeyi arttıran) ve olumlu geri bildirim (dengesizliği arttıran) tarafından yönetiliyor gibi görülür.

olumsuz geri bildirim bir sistem içindeki, uyuşmazlıkları yavaşlatan, dengeli işleyişi hızlandıran süreç.

olumlu geri bildirim bir sistem içindeki uyuşmazlıklara, işleyişte büyük bir değişimi tetikleyecek biçimde, etkilerini arttırarak tepki veren süreç.

Bazı açılardan, kaos teorisi belirli bir teoriden çok analiz için bir çerçeveyi temsil eder -Kuhn'un terimleriyle, bir paradigmadır. Böylece, günümüzde etkisi daha çok sınırlandırılmış olsa da insan davranışını anlamada yeni bir yaklaşıma yol açma potansiyeli vardır. Örneğin, sinir bilimci Walter Freeman duyu nöronlarından gelen sinyallerin beyin tarafından nasıl algıya dönüştürüldüğü hakkında bir kaos-temelli model önermiştir (Freeman, 2000). Benzer biçimde, Davison ve Neale (1997) ile Bussolari ve Goodell (2009) terapi sürecini göz önünde bulundurma konusunda kaos teorisinden etkilenmişlerdir. Kaos teorisinin bahsettiği tahmin edilebilirlik hakkındaki sınırlılıklarla birlikte, hastalarının davranışlarını etkileyen tüm faktörlere dair terapistlerin dikkatli olmaları gerektiğini savunmuşlardır. Araştırmacılar ve psikoloji kuramcıları kaos teorisiyle daha aşina oldukça, ortaya ne çıkacağını görmek ilginç olacaktır.

Geleneksel, doğrusal, belirleyici modellere başka bir alternatif **sistemler teorisidir**. İlk olarak Norbert Weiner tarafından hava taşıtı silahlarına karşı nişanlamanın karmaşıklığıyla (fişek, uçak ve rüzgâr hızlarının hepsinin hareketlerinin sonucu etkilediği bir yerde) başa çıkmak için geliştirilen sistemler teorisi artan bir şekilde insan alanında uygulanmaktadır. Robert Jervis'e göre bir sistem, etkileşim içinde olan çoklu unsurlar olduğu zaman ve sistemin özellikleri parçalarınkinden farklı olduğu yerde var olur (Jervis, 1998). Bu anlamda, bir birey bir sistem olarak kabul edilebilir (örneğin, sinir sisteminin çeşitli kısımlarının işleyişiyle). Benzer biçimde, sosyal gruplar bir sistem olarak düşünülebilir çünkü gruptaki her birey sistemin bir parçası olan elementtir (örneğin, sosyal psikologlar bir grubun tercihlerinin bireysel üyelerin tercihlerinin toplamından farklı olduğu durumlara işaret etmektedir). Bir sistemin işleyişi iki temel süreç tarafından yönetilir, olumsuz geri bildirim ve olumlu geri bildirim. **Olumlu geri bildirim** bozuklukları genişletir ve böylece sistemin yanıtlarında bir değişimi geliştirirken **olumsuz geri bildirim** sistemdeki dengeyi korumaya hizmet eder. Örneğin, araba kullanan bir kişi rotasını korumak için devamlı olarak uyarlamalar yapar. Araba hedeflenen yönde gittiği sürece, uyarlamalar küçüktür (olumsuz geri bildirim). Ancak araba rotadan çıkar ve savrulmaya başlarsa hızlıca direksiyonu diğer tarafa çevirerek tepki verecektir (olumlu geri bildirim). Ne yazık ki, aşırı tepki gösterebileceği nedeniyle arabanın basit şekilde orijinal yönüne dönmek yerine, diğer yönde savrulmaya başlaması olasıdır. Bu dengesizlik olumlu geri bildirime özgü bir şeydir ve doğrusal olmayan etkilerle sonuçlanabilir. (Örnek olarak, bir savrulma için gerekli direksiyon çevirme miktarıyla arabayı diğer yönde savuracak miktar arasındaki fark oldukça küçüktür.)

Bir sonraki örneğin göstereceği biçimde, kaos teorisi gibi sistemler teorisi, karmaşık davranışın tahmin edilmesinin güç olduğunu öne sürer. Doğası gereği, sistemler teorisine dayanan modeller doğrusal olmaktan çok ilişkiseldir (örneğin, davranışçılığın uyaran-tepki çerçevesine benzer olmayan bir biçimde). Nedensellik çoğu zaman, hem unsurların etkileşimde olması hem de geri bildirim süreçlerinin sistemi yalnızca bir unsur

yerine bir bütün olarak etkilemesi nedeniyle belirli değildir. Örneğin, bir yüzleşme sırasında tehditler bazen öfkenin hızlandırılmasına ya da her iki tarafın geri adım atmasına hizmet eder (Jervis, 1998). Sistemin tüm unsurlarını bilmeden (karmaşık sistemlerde güç hâl gelen) sonucu tahmin etmek mümkün olmayabilir. Bunun sonucunda, psikoloji içinde sistemler teorisini uygulamak teorileri test eden yeni yöntemleri gerektirebilir. Yine de hem Hunt (1991) hem de McGuire (1985) sistemler teorisini psikolojik konulara potansiyel olarak üretken olarak görür.

Sistemler teorisinin en iyi bilinen uygulamalarından biri, gelişimin bireylerin izolasyon içinde değil ancak her zaman daha büyük sistemlerin parçası -aile, topluluk (akranlar, okul vb.), toplum (kültür) vb.- olarak geliştiğini fark ederek anlaşılabileceğini savunan gelişimsel psikolog Urie Bronfenbrenner'in (Bronfenbrenner ve Ceci, 1994) öncü çalışmalarıdır. Bu şekilde bakıldığında, doğa ve çevre bir ikilik değil, daha büyük bir sistemin parçası olarak etkileşimde bulunan unsurlardır. (Bölüm 7'de belirtildiği gibi, kalıtım ve çevre artan bir biçimde ayrı olmaktan ziyade, etkileşim içinde olarak görülmektedir.) Kısmen Bronfenbrenner'in etkisiyle sistemler teorisi aileler içinde davranış çalışmalarında popüler hâle gelmiştir. Öncülerden biri, aile terapisine sistem-temelli bir yaklaşım geliştiren psikanalitik eğitimli bir terapist olan Murray Bowen'dir (Bowen, 1978). Merkezî fikirlerinden biri, çatışma içindeki iki aile üyesinin çoğunlukla üçüncü bir aile üyesini çatışmalarına sürükleyeceği, yer değiştiren bir "içeridekiler" ve "dışarıdakiler" grubu hâline geldiği, **üçgenleme** kavramıdır. Daha yakın zamanda, Mohammad Besharat terapideki çiftlerin davranışlarını incelemek için sistem-temelli bir modeli savunmuştur (Besharat, 2003). Davranış-odaklı bir yaklaşımla karşılaştırıldığında, sistemler yaklaşımının hem davranışın görünme şeklini (bireysel değil, aile ve topluluk içine gömülü) hem de terapinin hedeflerini (semptomları azaltmak değil, aile sistemini düzenlemek) etkilediğini savunur. Daha fazlası, daha yerleşik aile terapisi teknikleri günümüzde, terapileri daha anlaşılabilir ve etkili yapma amacıyla, sistemler teorisi açısından yeniden kavramlaştırılmaktadır (Gardner ve ark., 2009). Çoğu terapi türünde olduğu gibi, bu modelin değerini belirlemek güçtür. (Bölüm 9'a bakınız). Ancak sistemler teorisi yaratıcılık (Csikszentmihalyi, 1999), duygular (Eynde ve Turner, 2006); Sander ve ark., 2005), psikopatoloji (Tschacher ve Kupper, 2007), bağımlılık (Chambers ve ark., 2007), psikoterapi (Hayes ve ark., 2007), öz kavramı (Schleicher ve McConnell, 2005), ergen davranışı (Granic ve ark., 2003) ve intihar (Hong ve ark., 2011) dâhil, psikolojide başka konulara da uygulanmıştır. Sistemler teorisi psikanalizi anlamak için bir yöntem olarak bile kullanılmıştır (Seligman, 2005).

üçgenleme aile terapisinde çatışmadaki aile üyeleri arasında, "içerdekiler" ve "dışardakileri" tarif eden yer değiştiren çiftlerle, değişen ilişkileri tanımlamak için kullanılan bir terim

Böylece, kaos teorisi ve sistemler teorisi psikolojinin sıklıkla kullandığı dünya hakkındaki belirleyici modeli zorlamaktadır. Eğer doğrusal olmayan sistemler davranışın ayırıcı niteliğiyse, böylece belirleyici modeller ve ürettikleri tahminler uygun değildir. Ancak tahmini terk etmek (ya da en azından vurgusunu azaltmak) psikolojiye ölümcül bir darbe olmayacaktır. Aslında, yaklaşımların çoğunun içinde örnekler vardır. Freud'un teorisi, hümanistik yaklaşımın fenomenolojik çerçevesi gibi, özünde tahmini değildir. Biyolojik yaklaşımda bile, tahmini olmayan modeller zaman zaman kabul görmüştür. Evrimsel teori bir örnektir; ağrı teorisi başka bir örnek teşkil eder. Ağrı, bir dizi birbiriyle ilişkili süreçlerden etkilenen karmaşık bir olgudur -tam da sistemler teorisine uygun bir tür durum. Bir sistem teorisi olarak adlandırılmazken (nöromatriks teori olarak adlandırılır) ağrı olgusunun günümüzdeki en iyi modeli, psikolog Ronald Melzack ve fizyolog Patrick Wall tarafından geliştirilen, olumlu ve olumsuz geri bildirimleri kapsayan, özünde bir sistemler modeli olan modeldir (Melzack, 2005; Melzack ve Wall, 1982).

Elbette, hiçbir öngörü olmadan, hatalı bir kuramın reddedilmesinin zorluğu, esas tehlikedir. Özellikle, elde edilen neredeyse tüm sonuçları tanımlayacak kadar belirsiz olanlar için, bu durum daha da zordur. (Freud'un teorisi çoğunlukla bu anlamda eleştirilmiştir; Melzack ve Wall'un ağrı teorisinin bile pek çok yönden test edilmesi güçtür.) Basit sistemlerde, betimleyici kesinlikten bahsetmek mümkündür ancak bölümde daha önce de belirtildiği gibi, basit şekilde verilere uyum sağlamak bir teoriyi test etmek için çoğunlukla yeterli bir kriter değildir. Günümüzde, insan davranışı hakkındaki kaotik teorileri ya da karmaşık sistem modellerini değerlendirmede hangi kriterin kullanılacağı net değildir. Yine de bu konu için hiçbir çözüm olmadığını öne sürmek akıllıca olmayacaktır; bunun yerine eski sorular için yeni yanıtların ortaya çıkmasının mümkün olduğunu fark etmeliyiz.

Alaric Kohler (2010) eski soruların bazılarını yanıtlamak için psikolojide "organik" paradigma adını verdiği olguyu savunur. İnsanların, neden sonuç modelleriyle açıklanabilen makineler gibi olmadığını kaydeder. Bunun yerine, insanlar gelişir ve değişir; kendi yollarını seçerler. Bireyin en kayda değer özelliği *plastisite*dir. İnsanın incelenmesinin, insanın deneyimlemelerine ve an be an yaşamasına kök salmış olması gerektiğine inanır ve psikoloji, sosyoloji ve antropoloji gibi davranışsal bilimlerin hepsinden bir bilgi bağlantısı aramaktadır. İnsanlar biyolojik yaratıklar olduğu için, biyoloji elbette organik paradigmanın içinde olacaktır. Yalnızca böyle bir bütünleşmeyle in-

sanların kuruluşunu ve yaratıcılığını ve dünya içindeki dinamik ve devam eden işleyiş süreçlerini, kendileri ve dünya hakkındaki kavramlarında görmeye başlayabiliriz: "İnsanlar etkiye neden olmaz ancak bunun yerine etki yaratırlar" (s.52). Kolstad (2010) Kohler'in duruşunu tekrar eder ve aynı zamanda insanın biricik bilincini göz önünde bulundurarak önemine işaret eder: İnsanlar farkındadır ve farkında olduklarının farkındadır. Kohler ve Kolstad, psikolojinin bir paradigması bireyin yorumlama, eyleme geçme, değişme, gelişme ve kendinin farkında olma kabiliyetini göz önünde bulundurmazsa tamamlanmamış ve böylece yanlış yönlendirici olacağını söyler. Biyolojik süreçlerin insanın ortaya çıktığı temel olabileceğini ancak bu süreçlerin insanın zenginliğini ve karmaşıklığını yakalayamayacağını iddia ederler.

Psikoloji ve kültür

Ele alınması gereken başka bir konu da kültürdür. Bu kitap boyunca belirtildiği gibi, psikoloji insan algısı ve düşüncesi süreçleri tarafından etkilenen bir insan çabasıdır. Bunun, araştırma süreçleri için en azından iki açık anlamı vardır. İlk olarak, gözlemlerin algısal çarpıtma ya da ön yargıya açık olduğu anlamına gelir. İkinci olarak, teorilerin teorisyenlerin zihinsel şemalarını yansıtma eğiliminde olduğu anlamına gelir. Her iki nokta bu kitapta daha önce tartışılan, araştırmaların tamamen nesnel olduğu fikrine meydan okur. Aynı zamanda, bunun psikolojinin tamamen öznel olmadığı ya da davranışı anlamak konusunda anlaşma hakkında herhangi bir umuttan vazgeçmemiz gerektiği anlamına gelmediğini kaydetmek de önemlidir. Rogers'ın da belirttiği gibi, gözlenen şey ve ne anlama geldiği hakkında anlaşmak, anlama girişimlerinde merkezîdir. Bunun yerine, *neyi* gözlemleyeceğimiz ve onu *nasıl* gözlemleyeceğimiz hakkındaki kararların, anlamaya çalıştığımız süreç türleri (zihin ve davranışın çalışması) içinde köklendiğini hatırlamamız gerektiği anlamına gelmektedir.

Bireysel bir seviyede, algının hem anlık durumdan hem de aynı zamanda dünya hakkındaki şemamızda yansıtılan geçmiş deneyimimizden etkilendiği açıktır. Böylece, herhangi bir psikoloğun (herhangi bir birey gibi) geliştirdiği fikir ve ilgiler kendi algısal süreçlerini yansıtacaktır. Örneğin, Freud cinselliğin temel bir insan güdüsü olduğuna hastalarıyla yaptığı gözlemler nedeniyle ikna olmuştur. Aynı zamanda bilim, yalnızca fikirlerin ve gözlemlerin *paylaşılmasıyla* anlamlı olan, bir sosyal süreç gibidir (bu, Kuhn'un paradigma değişiminin sosyal yönleri hakkındaki fikirleri yanlış olsa bile doğrudur). Böylece, bir bireyler grubuna ortak olabilecek algı türlerini ele almamız gerekir- yani, kültürün rolünü ele almalıyız.

kültür insanların, nesnelerin ve olayların nasıl yorumlandığını etkileyen, bir grubun üyeleri tarafından paylaşılan göreceli olarak organize olan bir anlam grubu

Kültür pek çok şekilde tanımlanabilir ancak pek çok tanımın parçası olan bir yönü, bir grup içinde paylaşılan bir anlam grubu olmasıdır (Smith ve Bond, 1999). Bu paylaşılan anlamlar büyük oranda ortak tutum ve deneyimlerimize dayanır. Bireyler olarak, her birimizin dünyayı nasıl algıladığının bir parçası içinde yaşadığımız kültürün bir yansımasıdır. Psikoloji anlamında bu önemlidir çünkü kültürel fikirler araştırmacıların davranış hakkında nasıl düşündükleri üzerinde bir rol oynayabilir. Örneğin, cinsellik hakkındaki Viktoryen fikirlerin Freud'un düşüncesini etkilediği geniş ölçüde kabul edilmektedir. Benzer biçimde, davranışçılık Amerika Birleşik Devletleri'nde, Avrupa'da olduğundan daha popüler oldu çünkü Avrupa'daki doğuştan hükümdarlar tarihiyle karşılaştırıldığında, ABD'nin demokratik kültürüne daha iyi uymaktaydı. (Bertrand Russell "Alman sıçanların" davranışlarının "Amerikalı sıçanlara" karşıtlığı hakkında konuştuğunda, elbette onları inceleyen araştırmacılardaki farklılıklara atıfta bulunmaktaydı, sıçanların kendilerine değil!) Böylece, kültürle ilgili olmanın bir nedeni kültürün, araştırmacıların zihinsel şemasını etkileyebileceği ve böylece geliştirdikleri teorileri tesir edebileceğidir.

Kültür aynı zamanda, yaptığımız gözlemler üzerindeki etkileri ve onları nasıl yorumladığımız nedeniyle de önemlidir. Bu kitapta pek çok noktada belirtildiği gibi, farklı kültürlerden insanlar benzer durumlara her zaman aynı şekilde tepki vermezler. Bir kişi yalnızca bir kültürde gözlemler yaparsa, istemsiz olarak sonuçlar hakkında aşırı genelleme yapması mümkündür. Bölüm 4'te belirtildiği gibi, *temel atıf hatası* aslında her kültüre temel değildir ancak Kuzey Amerikalılar arasında yaygındır. Ancak ilk araştırmaların çoğu Kuzey Amerika'da yapıldığı için ve istikrarlı bir biçimde etki oluşturduğu için, araştırmacıların bunun evrensel bir insan niteliği olduğu sonucuna varması anlaşılabilirdir. Benzer bir örnek grupta karar verme için belgelenmiştir (Smith ve Bond, 1999). Amerikalı öğrenciler hakkındaki araştırmalara dayanarak, grupların, grupları oluşturan bireylerden daha riskli kararlar alma eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır. Yalnızca araştırma başka çeşitli ülkelerde yapıldığında gerçek etkinin *grup kutuplaşması* olduğu açık hâle gelmiştir. Yani, grup dinamikleri sıklıkla üyelerin ortalamasından farklılaşan kararlara neden olur -ancak grup kararlarının daha riskli ya da daha tutucu olma-

sı diğer faktörler kadar kültüre de dayanır. Kültürel farklılıklar aynı zamanda psikologların bireyler hakkında yaptıkları yorumları da etkileyebilir. Örneğin, terapist ve hasta arasındaki kültürel farklılıklar anormal davranışın teşhisini ve tedavisini etkileyebilir (Bölüm 9'a bakınız.). Bunun sonucunda, kültürün davranış üzerindeki etkisinin farkında olmak önemlidir çünkü gözlemlerin yorumlanış biçimini yanlış etkileyebilir. Bu tür yanlış yorumlamalardan tamamen kaçınamazken, yine de kültürün oynadığı role karşı hassas olmak arzulanmaktadır.

Kültürel farklılıkları araştırmanın üçüncü bir nedeni, kültürün açık bir biçimde bireylerin nasıl davrandıklarını etkilemesi ve bunu fark etmeden insan davranışının hiçbir kavrayışının tam olmamasıdır. Bu bağlamda, kültürler arası araştırmaların psikoloji içinde büyüyen bir alan olması umutlandırıcıdır (Gardiner ve Kosmitzki, 2008; Laungani, 2007; Price ve Crapo, 2002; Shiraev ve Levy, 2001'e bakınız). Örneğin, diğer araştırmaların yanında; dil ve düşünme süreçleri, sosyal etkileşimler, cinsiyet rolleri ve öz kavramları hakkında araştırmalar vardır. Bunu uygulamak bazen pratikte teoride olduğundan daha zor olsa da kültürel farklılıkları fark etmek, artan bir şekilde profesyonel etik anlamında da önemlidir (Gil ve Bob, 1999; Rice ve O'Donohue, 2002).

Günümüzde, *eleştirel psikoloji* adı verilen bir hareket gelişmektedir (Parker, 2007). Bu harekete herhangi bir teori ya da yaklaşım bağlı değildir ancak insan davranışının güç eşitsizliklerini büyüten tarihsel, kültürel, ekonomik ve politik güçler tarafından şekillendiği fikrine dayanır. Bu güçler, gerçek hakkında illüzyonlar ve yanlış yorumlamaların oluşturulmasına hizmet eder. Bu şekilde, bireyi baskılar. Araştırmacının ve gözlenenin kendi ihtiyaçlarını ve değerlerini etkileşimin içine soktukları ve böylece kendi gerçekliklerini yarattıkları şeklinde bir kabul vardır ancak esas önem çeşitli toplumsal unsurlar tarafından insanların kafalarına sokulan ve korunan olaylar, illüzyonlar ve yanlış yorumlamalar hakkındaki yorumlarda sahip oldukları illüzyonları ve yanlış yorumlamaları üzerindedir. Bu alandaki araştırmalar, illüzyonlar ve yanlış yorumlamalara meydan okunduğunda ve ortadan kaldırıldığında tek bir gerçekliğin var olduğunu iddia eder. Bunlar keşfedildiğinde, bir sonraki adım bireyi güçlendirmek için bu olumsuz faktörleri azaltmak için harekete geçmektir. Eleştirel psikologlar, ruh sağlığını geri getirmek ve yaşamda tatminle güvenliği sürdürme şansını sağlamak için gerekli adımlar olarak toplumda hareket ve değişimi savunmaktadır. Bunun sonucunda, kültürün rolünü anlamak, birey hakkında bir anlayış geliştirmek için can alıcıdır.

Ne yazık ki, basit biçimde kültürün davranışı etkileyebileceğini anlamak, kültürün rolünü uygun şekilde anlamayı garantilemez. Pittu Laungani'nin (2002) kaydettiği gibi, geleneksel yöntembilimi uygulamak kültürün doğasını aşırı basitleştirme riskini doğurur: Kültürü davranışın ekolojik bağlamı olarak görmek yerine, onu davranışı etkileyen başka bir değişkene indirger. Sonuç, daha uygun bir anlayış için bir çerçeve oluşturma arzusu yerine yöntembilim tarafından şekillendirilen araştırmalar olabilir. Benzer bir sav, bireyciliğe karşı toplulukçuluk hakkındaki pek çok analizin (Oyserman ve ark., 2002 gibi), kültürlerin ne olduğu hakkındaki yanlış tanımlara dayandığını öne süren Shinobu Kitayama (2002) tarafından yapılmıştır (Oyserman'ın çalışmasının tanımı için Bölüm 6'ya bakınız). Davranışı kültürel farklılıklar anlamında analiz etmenin de altta yatan süreçleri bozabileceğini öne sürdüklerinden, bu eleştiriler önemsiz değildir. Örneğin, bu kitapta kültürün rolünü tartışan çeşitli kutuları ele alalım: Davranışın daha incelikli bir anlayışının sunarken, bağlam dışında ele alındığında davranışı aşırı basitleştirme riskinin aynısını ortaya çıkardıkları akılda tutulmalıdır. Sonuç olarak, bu konu saygı ya da hassasiyetle ilgili değildir; aksine davranışta kültürün rolünün nasıl kavramlaştırıldığıyla ilgilidir.

Bu durum "basit anlamda" araştırmalarda ön yargı potansiyeliyle uğraşma konusu olmadığı için, kolay bir şekilde çözülemez. Bunun yerine, kültürü anlamak için ne tür paradigmaların uygun olacağı hakkında bir sorudur. Bu anlamda, yöntembilimle ilgili tartıştığımız aynı endişeleri ortaya çıkarır: Psikoloji kullandığı yöntemleri gözden geçirmeden gerçekten davranış hakkında bütünleşik bir anlayış (kültürün rolünü de içeren) geliştirebilir mi?

Psikoloji ve bilim hakkındaki tartışmamızı özetlemek için, üç konuya dikkat çekebiliriz: Davranışı gözlemlemedeki sınırlamalar, yeni modeller ve hatta paradigmalar geliştirme endişesi ve özellikle kültür olmak üzere sosyal faktörlerin psikolojinin doğasını nasıl etkilediğinin fark edilmesi (ve aksine, psikolojinin doğasının kültür anlayışımızı nasıl etkilediği). Açık bir biçimde psikoloji, ilerleme arayışında, hem teorik hem de pratik anlamda pek çok güçlükle karşılaşmaktadır. Günümüzde psikologlar, kendi araştırmalarının yanıtlanmamış sorular ya da olası yöntembilim problemleri doğuracağı alanlar hakkında daha haberdar ve öz-eleştirel olmaya başladıkça, psikoloji dergilerinin "Sınırlamalar" başlığı altındaki bölümlere önem verdiği kayda değerdir. Zaman içinde, hem kullandığımız yöntemler hem de kabul ettiğiniz teoriler gelişecektir çünkü bilgi ve anlayış bu yolla gelişir. Bu anlamda, yukarıda tartışılan konular ve fikirler alanın gelecekteki yönüne etki edecek faktörler arasında yer alması olasıdır. Güçlükler ne olursa olsun, problemleri çözecek yollar aramalıyız; aksini yapmak anlayışımızı geliştirmekteki girişimleri terk etmek anlamına gelecektir.

Kendiniz deneyin

Kültürel kökeniniz nedir? Bunun, dünyaya ve içindeki insanlara bakışınızı etkilediğini düşünüyor musunuz? Kendinize bakışınızı etkiler mi? Beş yaklaşımın kültüre bakış açısında hangi farklılıklar ve benzerlikleri görüyorsunuz?

Birçok ve tek

Bu kadar ilerlemişken, hâlâ daha "hangisi doğru?" ya da en azından "gelecekte hangisi doğru *olacak*?" sorusuna bir yanıt bulmayı umuyor olabilirsiniz. Bu kitabın farklı noktalarında bahsedildiği gibi, soruyu bu tür şartlarda ortaya koymak, konuyu aşırı basitleştirme eğilimindedir. Çoğu zaman, davranış hakkındaki anlayışımıza her yaklaşımın nasıl katkıda bulunduğunu ele almak daha verimli olabilir.

Aynı zamanda, çözülmeden kalmış konular vardır. Açık bir biçimde, yaklaşımlar arasında göz ardı edilemeyecek anlaşmazlık konuları vardır. Ek olarak, bu bölümde belirtildiği gibi, bir disiplin olarak psikoloji hâlâ daha çözülmesi gereken temel güçlüklerle karşılaşmaktadır. Bir kristal küre ya da benzeri bir aletle bu endişelere kesin bir yanıt mümkün değildir. Ancak şimdiki yaklaşımların bütün eksiklerini çözecek yeni bir çerçevenin birden bire ortaya çıkması olası gözükmemektedir. Bunun yerine, geleceğin bir dereceye kadar şimdiki zamanın bir uzantısı olacağı olasıdır. Bu anlamda, geçmiş birkaç yıldaki gelişmelere bakmak ve çoğulculuk (birçok) ile yakınsaklık (tek) arasında çatışan gerilimleri kaydetmek mümkündür.

Yakınsaklığı aramak

Farklı yaklaşımların tarihi düşünüldüğünde, psikolojinin bütünleşik bir yaklaşıma doğru ilerlemesini hayal etmek garip gözükebilir. Ancak bilim tarihinin daha büyük bağlamı içinde teorik birlik arayışı iyi bir şekilde yerleşmiştir. Örneğin fizikte, doğanın dört kanununun (yer çekimi, elektromanyetizma, güçlü ve zayıf atomik güçler) kombinasyonlarını bir araya getiren kuramlar geliştirme eğilimi var. Şimdiye kadar, fizikçiler bütün dördünü birleştirecek bir "büyük bütünleşik teori" geliştirmekte başarılı olamamışlardır ancak çabalar devam etmektedir ve bazı fizikçiler bu amaca ulaşmakta iyimserdir.

Fizikte olduğu gibi psikolojide, teori oluşturmakta yakınsaklık arzusu *sadelik (parsimony)* üzerindeki değerden ileri gelmektedir. Yani, geniş bir aralıktaki olguları açıklamak için daha az teoriye ihtiyaç duymak hem araştırmaları hem de dünyayı anlayışımızı basitleştirir. Ek olarak, bazı araştırmacılar, karmaşık olguların nihayetinde daha temel bir analiz seviyesinde daha basit süreçlerle açıklanabileceği biçiminde evrende altta yatan bir bütünlük olduğunu varsayar. Örneğin, bir kişi tüm genetiğin sonuç olarak kimyaya indirgenebileceğini savunabilir. **İndirgemecilik** adı verilen bu varsayımın uzun bir geçmişi vardır ve hâlâ popülerdir. Örneğin, biyolog E. O. Wilson "fikir birliği" adını verdiği bir çerçeve altında, bütün bilginin bütünleştirilmesini savunmuştur (Wilson, 1998). Yakından incelendiğinde, fikir birliği indirgemeciliğin unsurlarının çoğunu kapsamaktadır. (Örneğin, onun görüşüne göre, psikolojinin çoğu biyoloji ve fizyoloji gibi alanların içine yerleştirilmelidir.)

indirgemecilik bir tanımlama seviyesinde olgunun daha basit bir analiz seviyesindeki prensipler bağlamında anlaşılabileceği varsayımı; örneğin, biyoloji kimyaya "indirgenebilir".

İndirgemeciliğin tartışmalı bir tarihi vardır ve indirgemecilik hiçbir zaman tam olarak tanımlanmamıştır. Ancak bu durum gayet anlaşılabilir çünkü bir olguyu anlamak için parçalardan yola çıkıldığında, kuramsal anlaşmazlıkların yaşanması kaçınılmazdır. Farklılıklar altta yatan gerçek hakkındaki tezatlıklar yerine, paradigmalar arasındaki çatışmaları temsil etse de her şeye rağmen sorunludur. Çok sınırlı bir alandaki teoriler arasındaki farklılıklar genellikle iki tanesindeki unsurlar birleştirilerek çözüldüğü için, yaklaşımlar arasında yakınsaklık sonuçtan emin olmasak da en azından denemeye değer gözükmektedir.

Bu kitap boyunca tartışıldığı gibi, farklı yaklaşımlar arasında anlaşma bulunabilecek pek çok alan vardır. Ancak yakınsaklık hakkında konuşmak, bir şekilde iki (ya da daha fazla) yaklaşımın tek bir bütünleşik çerçeve içinde birleştirilebileceğini öne sürmektir. Geçtiğimiz on yılda çeşitli yaklaşımlar arasında yakınsaklık konusunda bir dizi girişimler olmuştur. Örneğin, Paul Wachtel psikanaliz ve davranışçılığı terapi formları olarak uzlaştırmaya çalış-

mıştır (Wachtel, 1977, 1997). Aksine, John Kihlstorm temelde bilişsel yaklaşımın yöntemleri olarak yorumladığı psikanalizi "bilimsel psikoloji"yle uzlaştırmaya çalışmıştır (Kihlstorm, 1994). Ayrık beyin çalışmalarıyla bilinen fizyolojik araştırmacı Roger Sperry, hem fizyolojik süreçleri hem de öznel zihinsel durumları açıklayan yeni bir çerçeve talep etmiştir (Sperry, 1993, 1995). Sperry teklifini bilişsel yaklaşımın başarısına atıfta bulunarak meşrulaştırırken, temelde öznel deneyimle uğraşmaya çalışmakta ve böylece biyolojik ve hümanistik yaklaşımlar arasında bir ilişkiyi işaret etmektedir. Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, fikirleri evrensel olarak kabul görmemiştir (Morf, 1994).

Mümkün olan tüm birleşmelerin içinde, en gelişmiş olanı ve başarılı olacak gibi gözükeni biyolojik ve bilişsel yaklaşımların bağlanmasıdır. Bireysel olarak günümüz psikolojisinde en popüler iki yaklaşımı temsil ederken, birleşim (genellikle **bilişsel sinirbilim** adı verilir) her iki alanın en iyi yönlerini kullanma potansiyeline sahiptir. Süreçte, herhangi bir yaklaşıma uymayan yeni sorulara işaret edilebilir ve böylece davranış hakkında yeni anlayışlar sağlayabilir. Fizyolojik araştırmacı Michael Gazzaniga (Roger Sperry kendisinin akıl hocasıdır) gibi pek çok araştırmacı yakınsaklığı, disiplinler arası sentez için bir fırsat olarak karşılamaktadır (Gazzaniga ve ark., 1998).

bilişsel sinirbilim bilişsel süreçlerin biyolojik temellerini, teknikleri birleştirerek fizyolojik süreçlerin ölçümleri kullanılarak bilişsel süreçlerin araştırılmasını hedefleyen disiplinler arası bir çalışma alanı.

Bilişsel sinirbilimin ortaya çıkışı psikolojiyi bütünleştirecek yeni bir paradigmanın doğuşunu mu işaret eder? Bu aşamada karar vermek için erkendir ancak günümüzde birleştiricinin, psikolojinin tüm alanlarını kapsayacak bir referans çerçevesinde hâlâ daha çok sınırlı olduğunu kaydetmeye değer. Örneğin, Gazzaniga akıl hocası Sperry'den daha az bir şekilde öznel zihinsel durumları dâhil etmekle ilgilenmiş gibi gözükmektedir. Aynı zamanda bilişsel sinirbilimin psikolojide yeni bir yaklaşımı mı temsil ettiği, yoksa basit anlamda bilişsel bilim adı verilen disiplinler arası bir alanın alt alanı mı olduğu tam olarak net değildir. Bilişsel bilim bazıları tarafından bilişsel ve biyolojik psikolojiye ancak aynı zamanda felsefe ve bilgisayar bilimlerine de dayanan yeni bir disiplin olarak görülmektedir (Osherson ve Smith, 1990). Bu yakınsaklık olasılıkla E. O. Wilson'un (1998) aradığı bilgi paylaşımı türünü ortaya çıkaracaktır. Ancak bilişsel sinirbilimin davranışçıların yaptığı gibi, ortada bir şey yokken basit bir biçimde bazı soruları (öznel deneyim gibi) tanımlaması olasıdır.

Bilişsel sinirbilimin gelişimi aynı zamanda diğer yaklaşımları ve böylece genel olarak psikolojiyi de etkileyebilir. Örneğin, eğer bilişsel ve biyolojik yaklaşımlar birleşir ancak öznel deneyimi göz ardı ederse, sonucunda bir bütün olarak psikoloji bazı parçaları birleşirken daha parçalı bir hâle gelebilir. Aynı zamanda, bazı araştırmacılar bilişsel sinirbilimin psikolojide bir "çukura" yol açacağından korkmaktadır. Bu olasılık yayın alıntılarına bakarak dört yaklaşımın etkisini (hümanistik dâhil edilmemiştir) ölçmeye teşebbüs eden bir çalışma tarafından pekiştirilmiştir (Robins ve ark., 1999). Yazarlar dört yaklaşımın her birindeki 1967-1994 yılları arasında alıntı yapılan büyük dergilerin sıklıklarına bakmıştır. Zaman içinde, davranışçılık büyük bir düşüş göstermiştir ve bilişsel yaklaşım baskın alan olarak dramatik bir yükseliş sergilemiştir. (Psikanaliz incelenen zaman dilimi içinde düşüktü ancak alıntı terimi olarak "psikanaliz" üzerindeki odak daha genel anlamda psikanalitik teorilerin etkisini hafife almaktadır.) Ancak en çarpıcı olan biyolojik yaklaşımın çok az bir artış göstermesidir. Araştırmacılar daha yakından incelediğinde sinirbilim dergilerinin, bilim içinde en çok alıntı yapılanlar arasında olduğunu bulmuşlardır -ancak psikolojide değil. Eğer bu eğilim devam ederse, sonrasında bilişsel sinirbilim disiplin için bütünleşik bir çerçeve sunmak yerine, sonunda psikolojiden ayrılabilir.

pozitif psikoloji nesnel araştırma ve öznel deneyimi birleştirmek için, insan gelişimini ve mutluluğunu nasıl geliştireceğimiz hakkındaki anlayışı iyileştirmek hedefiyle yapılan bir girişim

Yakınsaklık için birkaç yaklaşımı ortak kesen bir seçenek de vardır: Pozitif psikoloji. Bölüm 6'da tartışıldığı gibi, **pozitif psikoloji** öznel deneyimi ve nesnel araştırmayı insan gelişimini nasıl büyüteceğimiz hakkındaki anlayışımızı geliştirmek hedefiyle bütünleştirmeyi amaçlar. Hâlâ erken dönemlerindeyken, günümüze kadar olan araştırmalar hümanistik temaları bilişsel, biyolojik ve hatta davranışçı araştırma yöntemleriyle birleştirmiştir (Seligman, 2002'ye bakınız). Bazı açılardan en ilginç olan şey dışarıda bırakılandır: Patolojiye çok az önem verilmiştir ve geleneksel psikodinamik modellere hiç rol düşmemektedir. Ek olarak, Bölüm 6'da belirtildiği gibi, bazı hümanistler, hümanistik teorilerin reddedilmesi şeklinde, hümanistik endişelerin uygunluğu olarak gördükleri şeylere karşı çıkmıştır. Bu aşamada pozitif psikolojinin gelişeceğini ve eğer durum böyleyse gelişmesi hâlinde nasıl evrileceğini söylemek için erkendir. Yine de 40 yıldan fazla bir süre içinde yeni bir paradigma için belki de ilk girişimi temsil eder. Yalnızca bu anlamda, nasıl çözümlendiğini görmek büyüleyici olacaktır.

Özetle, belirli yaklaşımların kesiştiği yönler vardır ancak varsayımlar ve yöntemlerdeki farklılıklarda uzlaş-

mak için hiçbir yol yoktur. Farklı yaklaşımların varsayımları bile bazen çelişkilidir ve yaklaşımların etraflı bir yakınsaklığı güç ve olasılık dışı bir girişim olarak bazı varsayımlardan vazgeçmeyi gerektirebilir. Sonuç olarak, psikoloji her zaman birkaç paradigmayı içermiştir. Bilişsel sinirbilim ve pozitif psikolojiyle ilgili yakın zamanlı girişimler daha büyük yakınsaklık sağlayabilecek yeni paradigmalara dönüşme potansiyeline sahiptir ancak günümüzde bunu tahmin etmek için erkendir.

Çoğulculuğu kucaklamak

Psikoloji içindeki çatışmaları çözümlemenin ikinci yolu çoğulculuk kavramını desteklemektir. Koch psikolojinin hiçbir zaman bütünleşik bir alan olamayacağını ve yaklaşımların çeşitliliğini hoş görmemiz gerektiğini savunmuştur (Koch, 1985). Bir anlamda, bu bizi Bölüm 1'de bahsedilen bir metafora geri götürür: Kör adamlarla filin hikâyesine. Kör adamlardan her birinin bütün filin yalnızca bir parçasını anlaması gibi, her yaklaşımın da sınırlamaları vardır. Bir yaklaşımın zaferini aramak için ayırıcı ve zengin bir girişim içine girmektense, Koch psikolojinin birden çok yaklaşımın değerini kabul ettiğini savunur.

Her birinin kendi sınırlamalarıyla birlikte birden çok yaklaşımın bir meziyeti, herhangi bir yaklaşım tarafından açıklanacak olgunun alanı sınırlıdır ve böylece daha çok idare edilebilir hâle gelmelidir. Yani, bir kişi açık bir biçimde dünyanın yalnızca belli yönlerine odaklanmaya karar verebilir. Watson ve Skinner gibi radikal davranışçılar aslında bunu yapmışlardır -her hâlükârda, sonrasında dünyanın geri kalanının alakasız olduğunu açıklama yolunda devam etmelerine rağmen! Koch'un savunduğu aslında sınır koymak için bir karardır ancak bu sınırlar dışında kalan şeylerin değersiz ya da daha geniş bir anlayışla ilişkili olduğunu öne *sürmeden*.

Bu, çalışma alanına (*uzmanlık dalı*) sınır koyma fikri geniş kapsamlı bir teori geliştirme hedefiyle çelişse de ilerlemek için daha gerçekçi bir yol olabilir. Bir biçimde, her şeye yanıt verecek psikolojik bir teori bekliyoruz, yine de diğer bilimlerden aynı şeyi beklemiyoruz. Örneğin, Berlyne botaniğin büyük oranda hayvanların, toprak çeşitlerinin jeolojisinin ve güneşin astrofiziğinin varlığını ihmal ettiğine işaret etmiştir (Berlyne, 1975). Bunun yerine, botanik bitkiler dünyasıyla ilgilenir -hayvanların, toprağın ve güneşin var olduğunu ve çeşitli yollarla bitkilerin işleyişini etkilediğini *bilmemize* rağmen (örneğin, böcekler, kuşlar ve diğer hayvanlar tohumların dağılımında önemli olabilir). Hiçbir teori her şeyi açıklayabilmeye yeterli değildir, özellikle de alan büyükse. Psikolojiden daha uzun bir geçmişe sahip fizik bile, henüz büyük birleşik bir güçler teorisine sahip değildir. Aslında, Bölüm 1'de belirtildiği gibi, fizikçiler her ikisi de yararlı olan ancak doğrudan uzlaşamayan iki modelin varlığıyla başa çıkmak için *tümleme* kavramını kullanmaya başlamışlardır. Eğer psikoloji her biri kendi değerinde olan, tamamlayıcı alanların bir bütünü olarak görülseydi, muhtemelen farklılıklar ve anlaşmazlıklar hakkında daha az endişe olabilirdi. Bu anlamda, Robert Sternberg (APA eski başkanlarından) psikoloji içinde bölünmeleri kötülemiş ve psikolojinin yalnızca farklı yaklaşımların değerini kabul ederek bütünleşeceğini ileri sürmüştür (Sternberg ve Grigorenko, 2001). Cambridge Üniversitesi psikologlarından Paul Whittle'ın kaydettiğine göre, farklı rollerini ve stillerini kabul ederek psikanalizle bilişsel yaklaşım bile birbirinden bir şey öğrenebilirdi (Whittle, 1999).

Araştırmacıların teşebbüsleri değersiz kılmak için çok dar sınırlar koymaması şartıyla, alanı sınırlamak yararlı olabilir (bu bölümün başında Koch'un bilişsel patoloji hakkındaki yorumlarını hatırlayınız). Çoğu psikolog bunu, daha genel anlamda davranışçılığa özgü olmasa da radikal davranışçıların (Skinner gibi) bir hatası olarak görür. Örneğin, çoğu zaman bilişsel yaklaşımın öncülerinden biri olarak görülen Tolman, kendisini davranışçı olarak ele alırdı. Benzer biçimde, *bilişsel sosyal öğrenme teorisi*nin temelini oluşturan gözlemleyerek öğrenme (taklit) davranışçılığın içinden doğmuştur.

Sınırları nereye koyacağımız problemi temelde bir kaynak sorunudur: Yapay olarak basit bir durum yaratmak genellikle anlayış için önemli olan durum unsurlarını gözden kaçırmaya neden olur. Davranışın karmaşıklığı düşünüldüğünde bu, psikolojide özellikle hilelidir. Aşırı basitleştirmenin tuzaklarına bir örnek bellek çalışmalarında kullanılan materyallerin çeşidini ilgilendirir. Hermann Ebbinghaus (1885) 100 yıldan fazla bir süre önce belleğin deneysel olarak çalışılmasına öncülük etmiştir; bunu yapmak için, bellek süreçlerini temellerine ayırmak için anlamsız heceler kullanmayı seçti. Anlamdan faydalanmak için çok az bir fırsat olduğundan, denekler ezber bağlantılarını yansıtacak gibi gözüken şekillerde yanıt vermiştir. Sonuç olarak, erken dönem bellek araştırmacıları çağrışımsal olan teoriler (interferans teorisi gibi) geliştirmişlerdir. 1960'lara kadar, araştırmacılar sonunda daha gerçekçi görevleri incelemeye başlayınca, anlayışımız değişmiştir. Anlamlı materyaller kullanarak, Endel Tulving gibi araştırmacılar belleğin rastgele çağrışımlara dayanmadığını, düzenli olduğunu ve hatırlamanın *bağlama-dayalı* olduğunu fark et-

miştir. Bunu fark etmenin olasılığı anlamsız materyallerin kullanımıyla engellenmiştir (Tulving ve Madigan, 1970). İstemeyerek, bellek çalışmaları üzerindeki sınırlamalar anlayıştaki girişimlerimizi engellemiştir.

Farklı yaklaşımların eşzamanlı keşifleri, sınırların çok dar bir şekilde koyulmadığını garantiye almanın en iyi yolu olabilir. Örneğin, Kuhn'un belirttiği gibi, bilişsel yaklaşım davranışçılık üzerinde basit anlamda bir tercih değişikliği olarak baskın hâle gelmemiştir. Bunun yerine, bu çerçevenin sınırlarını zorlamakta ısrar eden kişiler (Tolman, Krechevsky ve Levine gibi) davranışçılığın açıklayamadığı olgular olduğunu göstermiştir.

Koch'un çoğulculuk çağrısı en azından günümüzdeki gerçeklikler ele alındığında mantıklı gözükmektedir. Bazı şekillerde çoğu danışman, tek bir yaklaşıma bağlı kalmak yerine farklı yaklaşımlardan çıkarılmış teknikleri kullanarak, kendilerini eklektik olarak görmektedir (Warner, 1991). Aslında, Koch'un çoğu araştırmacının bilişsel patoloji gösterdiği eleştirisine karşı, pek çok psikolog kendi belirli yaklaşımlarının sınırları olduğunun farkında gibi gözükmektedir. Sınırlamalar hakkındaki bu farkındalık yanında (bazen gönülsüz) diğer yaklaşımların kabulü yer alır. Örneğin, davranışçılığın kurucusu John B. Watson bile psikanalize karşı saldırılarında çok ufak şüpheler barındırıyor gibi gözükmekteydi. *Davranışçılık*'ın sonuna doğru, eğer herhangi bir fiziksel nedenin bulunamadığı paraliz gibi bir belirti geliştirirse, "Vakit kaybetmeden psikanalitik arkadaşlarıma gider ve şunu derim 'Lütfen, hakkımızda söylediğim tüm kötü sözlere rağmen, beni bu dertten kurtarın'" diye yazmıştır (Watson, 1930, s.301).

Sonuç

Geçmiş hakkındaki eleştiriler ve gelecek hakkındaki endişeler arasında, psikolojinin başarıları gözden kaçırılmamalıdır. Bir kişi değerlendirmeyi basit şekilde davranışı gözlemleme ve sonuçları sınıflandırmayla sınırlarsa, muhteşem bir bilgi yığılması olacaktır. Bazı alanlarda sonuçların anlayışımıza çok büyük katkısı olmuştur -örneğin, beynin fonksiyonları ve belleğin çalışması. Karmaşıklığına rağmen sosyal davranış hakkında önemli içgörüler olmuştur. Örneğin, Bölüm 1'de tartıştığımız örneği ele alalım -acil durumlarda sosyal müdahaleler. Latane ve Darley'le diğerlerinin çalışmaları insanların en basit şekilde umursamadıkları için yardım etmedikleri şeklindeki sağduyuyu yalanlamıştır. Bunun yerine, müdahaleyi yöneten faktörler genellikle sosyal etkiyle ilişkilidir -ve bu gerçeği bilmek bize acil durumlarda müdahaleyi arttıracak yollar bulmamıza yardımcı olabilir. Bunun sonucunda, anlayışımız tamamlanmış olduğunda bile, psikolojinin olasılıklar hakkındaki farkındalığımızı arttırdığı savunulabilir.

Gelecekte, çoğulculuk, yakınsaklık ya da başka yeni paradigmalar baskın olur ya da olmaz ancak ne olursa olsun ilginç ve zorlayıcı olacağı kesindir. Stephen Chorover'ın söylediği gibi, psikolojinin mayası, toplumun mayasıyla karşılıklı olarak ilişki içindedir (Chorover, 1985). Nüfus artışı, çevresel kötüleşme ve ırklarla kültürler arasındaki çatışmaları da içeren karmaşık problemlerin olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Aynı zamanda entelektüel geleneklerimiz de sorgulanmaktadır. Bilim uzun zamandır bilginin nesnel mutlakları arzulayabileceği öncülüne dayanırken, bu görüşe bilgi kavramları tarafından bir sosyal yapı olarak meydan okunmuştur. (Kuhn elbette ki buna katkıda bulunmuştur ancak Michel Foucault (1965) gibi yapıbozucular daha uç noktada olmuşlardır.) Bilimin insani boyutunun incelenmesi bilimsel süreçlerdeki zayıf noktaları fark etmemize yardımcı olduğu için yararlı olmuştur. Ancak diğer birçok fikir gibi, bir sosyal yapı olarak bilgi kavramı ileri noktalara taşınırsa tehlikeli olabilir. Aşırı uçlara götürüldüğünde, dünyada hiçbir mutlağın var olmadığı sonucuna yol açar. Böylece psikoloji çerçevesi keyfi tercihler dünyasında, başka bir keyfi tercih hâline gelir -ve böylece anlamsız olur. Sanatta yapıbozuculukla ilişkili olan bu bakış açısı Wilson'un (1998) kaydettiği gibi bir bilim değerlendirmesi olarak çok fazla karamsardır. Dahası, bilimle hiçbir şeyin anlaşılamayacağını söylemek davranış hakkında öğrendiklerimizi göz ardı eder.

Bu kitapta, mevcut bilginin sınırları hakkında bilgi vermek ve mümkün olan yerde güçlüklerin ne olduğunu önermek için zahmet çekilmiştir. Ancak yine de psikolojinin sınırlı davranış anlayışıyla, bu kitabın anlayış için arayışının keyfi ya da anlamsız olduğu bakış açılarını kabul etmediği açık olmalıdır. Gerçeklik hakkındaki anlayışımız kişisel inançlarımız ve ön yargılarımız (yani bilişsel şema) tarafından etkilenebilirken, "dışarda bir yerde" açıklanması gereken bir şeyler vardır. İnsan davranışının varlığı yalnızca zihnin bir ürünü ya da doğası tamamen hayal ürünü değildir. Aslında, kendimizi anlama arzumuz varlığımızın bir doğrulaması ve farkındalık için bir kapasitedir. Sonuç olarak, keyfi ya da anlamsız olmaktan ziyade, anlayış arayışı var oluşumuzun merkezidir.

Psikoloji, incelediği davranış gibi zengin ve çeşitlidir ve yanıtlanmamış sorularla doludur. Eğer açıklamaya çalıştığımız şaşılacak karmaşıklığın takdir ve bu karmaşıklığın ötesinde alçakgönüllülükle ilerlersek, sonrasında psikoloji ne olduğumuz ve nedeni hakkında uygun bir anlayışa daha yakınlaştıracaktır.

Kendiniz deneyin

Psikolojiye giriş olarak bu kitap elbette ki, pek çok açıdan sınırlıdır. Büyük olasılıkla, davranış hakkında yanıtlanmasını istediğiniz ve bu kitapta değinilmeyen pek çok soru vardır. Bunlar nelerdir? Bir liste yapın. Sınıf arkadaşlarınıza onların listelerinde ne olduğunu sorun. Verilen referanslardan, kütüphaneden vb. bir yanıt aramaya çalışın.

Bölüm özeti

- Psikolojideki en temel konulardan bir tanesi farklı yaklaşımların varlığıyla başa çıkmaktır.
- Bir teorinin oluşturulması ve kanıtların toplanması *algı süreçleri* ele alınmadan tamamen anlaşılamaz.
- *Mantıksal deneycilik* teorilerin ulaşılabilir kanıtlara nasıl uyduğuna bakarak değerlendirilebileceğini ileri sürerken, Kuhn'un *paradigma* teorisi hem teorilerin hem de gözlemlerin dünyaya baktığımız daha geniş çerçeveler (paradigmalar) tarafından etkilendiğini öne sürer.
- Psikoloji içindeki çeşitli yaklaşımlar paradigma örnekleri olarak görülebilir ancak bu davranışın doğası hakkında aralarındaki anlaşmazlıkları çözmez.
- Fiziksel bilimlerin yöntemlerini psikolojide kullanmanın iki sınırlaması vardır:
  1. Öznel deneyim (zihinsel olaylar dâhil) nesnel ölçümlerle tam olarak tanımlanamaz,
  2. Katılımcıların çevreleri hakkındaki farkındalıkları deneylerde kontrol ve tarafsızlığı korumayı güçleştirir.
- Bu güçlükleri ortaya çıkarmakta, bazıları *kaos teorisi* ya da *sistemler teorisi* gibi, nedensellik tahminleri gerektirmeyen teori ve paradigmalara odaklanmamız gerektiğini öne sürer.
- Psikologlar günümüzde *kültürün* hem ürettiğimiz teorileri hem de gözlemlerin yorumlanma şeklini etkilediğini fark etmektedir; sonuç olarak, kültürler arası çalışmalar artan bir şekilde önem kazanmaktadır. Aynı zamanda, kültürün basit anlamda başka bir değişkeni mi temsil ettiği yoksa davranışın gömülü olduğu bir bağlam mı olduğu hakkında bir tartışma vardır.
- Psikolojinin gelecekte *bilişsel sinirbilim* ve *pozitif psikoloji*de olduğu gibi yaklaşımların *yakınsaklığına* doğru mu, yoksa çoğulculuk ve farklı yaklaşımların/paradigmaların bir *tümleme* çeşidi olarak var oluşunun kabulüne doğru mu ilerleyeceği net değildir.

Anahtar terimler ve kavramlar

bilişsel patoloji
bilişsel sinirbilim
indirgemecilik
kaos teorisi
kültür
mantıksal deneycilik
olumlu geri bildirim
olumsuz geri bildirim
paradigma
post-pozitivizm
pozitif psikoloji
sistemler teorisi
talep özellikleri
tümleme
üçgenleme
yapısalcılık

Kendinizi deneme soruları

1. Bir bilim insanının algısı geliştirdiği teori türünü nasıl etkileyebilir?
2. Neden bilimsel yöntemin sınırlı olduğu söylenmektedir?
3. Sistemler teorisinin psikolojiyle ilişkisi nedir?
4. Psikolojide kültürün rolünü incelemek neden önemlidir?

Daha fazla okumak için öneriler

- Bilimde paradigma kavramının daha iyi anlaşılması için, **Thomas Kuhn**'un öncü kitabı The Structure of Scientific Revolutions (1970) güvenilir bir bakış açısı sunar. Hafif bir okuma olmadığı gibi, Kuhn kışkırtıcı bazı fikirler de sunmaktadır. Bilim felsefesinin parlak bir incelemesi için mükemmel bir seçim **Alan Chalmers** (1999) tarafından, What Is This Thing Called Science?'dır.
- Kaos teorisine giriş için **James Gleick**'nin Chaos: Making a New Science (1997) okunabilir tercihlerden bir tanesidir. Sistemler teorisine giriş için **Robert Jervis** (1998) tarafından yazılan System Effects'i deneyin.
- Kültürün rolünü daha iyi anlamak için, **Price ve Crapo**'nun Cross-cultural Perspectives in Introductory Psychology (2002) ile, **Gardiner ve Kosmitzki**'nin Lives Across Cultures (2008) iyi birer güncel özettir. Daha az deneysel yönelimli bir bakış açısı için **David Matsumoto**'nun Culture and Modern Life (1997) güzel bir kaynaktır.
- Psikolojinin bütün yönlerinin değerlendirmesi için en ilginç kaynaklardan biri **Koch ve Leary**'nin editörlüğünü yaptıkları A Century of Psychology as a Science (1985) serisidir. Wundt'un ilk laboratuvarının yüzüncü yıldönümünü anmak için yazılan kitap, çeşitli seçkin çağdaş psikologlar tarafından yazılan bölümleri kapsar. Bir kerede baştan sona okunacak bir tür kitap olmasa da büyüleyici bir gözden geçirme sağlar. Daha yakın zamanlı bir derleme, **Robert Rieber ve Kurt Salzinger** (1998) tarafından editörlüğü yapılan, her ne kadar hümanistik yaklaşımı göz ardı etse de Psychology: Theoretical-Historical Perspectives'dir. **Alexander Rosenberg** (2008) tarafından yazılan The Philosophy of Social Science sosyal bilim çalışan birkaç yaklaşımda bulunan varsayımları ve ön yargıları, bazı çok kışkırtıcı sorular sorarak işaret eder.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, *www. mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman* adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Ek: Araştırma Yöntemleri ve İstatistik

Bölüm içeriği

SONUÇLARI YORUMLAMA 403

GİRİŞ 404

ARAŞTIRMA MANTIĞI 404

- Gözlem yapma: Ölçme ve örnekleme 404
- Araştırma deseni oluşturma 406
- Niteliksel (Kalitatif) araştırma 406
- Deneysel araştırmalardaki güçlükler 408
- Gözlemden yoruma ulaşma 411

İSTATİSTİK - VERİLERİ YORUMLAMA 411

- Betimsel istatistik-veriyi tanımlama 412
- Çıkarımsal istatistik 419
- Verilerin yorumlanmasında karşılaşılan karar hataları 422

SONUÇ 423

BÖLÜM ÖZETİ 424

Sonuçları yorumlama

Birçok insan ilk olarak araştırma yöntemleri ve istatistik çalışmalarının sıkıcı ve anlamsız; diğer bir deyişle, yalnızca profesyonel araştırmacıların yapması gereken bir konu olduğunu düşünür. Aslında, hepimiz karşılaştığımız bilgiyi yorumlamamızı gerektiren durumlarla karşılaşırız. Bazen bu kendini araştırma sonuçlarıyla (örn. Gazete raporu) bazen de araştırma konularıyla ilişkisiz biçimde kendini gösterir. Aşağıdaki durumları düşünün:

- Tekrar seçilme vaatleri veren bir siyasetçi geçen iki yılda ortalama aile gelirinin 3.000 dolar arttığını söylemektedir. Bu ifade çoğu insanın eskisine göre daha refah olduğu anlamına mı gelir?
- Bir arkadaşınız Fransa'ya iş gezisine gitmektedir. Gitmeden önce, Fransızların yabancılara karşı nazik olmadıklarına dair endişesini dile getirir. Döndüğünde, insanların kendisine kaba davrandığı birçok anıyı anlatır. Bu, arkadaşınızın peşin hükmünün doğru olduğu anlamına mı gelir?
- Doktorunuz neden iyi hissetmediğinizi ortaya çıkarmak için bir tanı testi yaptırmanızı önerir. Test pozitif sonuç verince bir keşif ameliyatı olmanız gerektiğini dile getirir. Ameliyata razı olmadan önce testle ilgili ne öğrenmek istersiniz?

Bu durumların hiçbirinde "araştırma yöntemleri" ya da "istatistik" kelimelerini kullanmadık ancak aslında hepsi araştırma deseni ve analizinin temel konularıyla ilgilidir. Bu konuları araştırdıkça burada bahsettiğimiz durumları düşünün ve karşılaştığınız durumlara bu prensipleri nasıl uygulayabileceğinizi düşünün. Sıkıcı ve ilgisiz olmaktan öte, bu Ek'teki içerik sizi birçok zorlayıcı kazanıma doğru yönlendirecektir.

Giriş

Kitap boyunca psikolojinin davranış gözlemlerine dayanan bir kazanım yani *deneysel* bir çaba olduğunu vurguladık. Gözlemlerin toplanması süreci genellikle "araştırma yapma" diye adlandırılır. Araştırma, kuramların test edilmesi

Çevirmen: Psikolog Dr. Tuğba YILMAZ

ve oluşturulması için gereken temel bilgiyi sağlamaktadır. Kullanılan araştırma yöntemine göre çeşitli yaklaşımlar farklılık gösterse de hepsi gözlemin öneminde görüş birliği sağlar.

Bölüm 1'de psikolojik araştırmalarda sıklıkla kullanılan temel korelasyonel ve deneysel yöntemleri tartışmıştık. Birçok noktada, araştırma yöntemlerinin belirli yanlarına örneğin, gelişim psikolojisi araştırmalarındaki zamana bağlı çalışmaların kullanımı gibi, sosyal davranışlarla ilgili deney yapmanın zorluklarına odaklandık. Çalışılan problemden ya da kullanılan yöntemden bağımsız olarak psikolojik araştırmalarda dikkat edilmesi gereken hususlar vardır. Bu bölümde bu hususların bazılarını kısa bir biçimde inceleyeceğiz.

Araştırma mantığı

Gözlem yapma: Ölçme ve örneklem oluşturma

Araştırmadaki temel konu gözlemleyeceğimiz şeyin tanımlanmasıdır. İnsanların birçok açıdan farklılık gösterdiğini anlamak için fazla seziye ihtiyaç yoktur. Örneğin, insanlar ölçülerinde, yaşlarında, eğitiminde ve diğer birçok alanda birbirlerinden farklılık gösterir. Farklılık gösteren herhangi bir özellik, *değişken* olarak adlandırılabilir. Esas itibarıyla, topladığımız bilgi farklı değişkenleri gözlemleme yoluyla elde edilir. Değişkenlere karar vermek yaklaşımları birbirinden ayıran şeylerden biridir. Örneğin, davranışçıların refleksleri ya da hümanistlerin öznel his bildirimleri kullanması gibi.

Ancak tüm değişkenler birbirine benzemez. Örneğin, göz renklerinin yeşil, mavi, kahverengi gibi tanımlayıcı etiketleri olan değişkenler olabilir. Bireyler arasında kıyaslama yapılması istendiğinde bu etiketlerin kullanımı sınırlıdır. Örnek vermek gerekirse, gözleri mavi olan insanların bir grupta toplanması gibi insanları bir gruba atayabiliriz ancak grupların birbirinden *ne kadar* farklı oldukları hakkında bir şey söyleyemeyiz. Mesela, mavi ve yeşil gözlü gruplar arasındaki fark, mavi ve kahverengi gözlü gruplar arasındaki farka göre daha fazla mıdır? Bu soruyu sormaktaki niyet ne olursa olsun, etiketler tarafından sağlanan bilgiden yola çıkarak bu soruya yanıt vermek anlamlı değildir.

oran değişkeni belirgin bir sıfır noktası olan ve sürekli ölçeğe dayanan ölçümleri olan değişken.

güvenirlik ölçümlerin tutarlılığını değerlendiren bir ölçüt ve tekrarlanan ölçümler arasındaki korelasyonu değerlendirme ölçütü.

geçerlilik bir değişkenin, diğer özelliklere kıyasla, ölçmek istediği niteliği ölçüp ölçmediğini değerlendiren bir ölçüt.

Göreceli kıyas yapmak için daha çok bilgi veren değişkenler kullanmak zorundayız. En fazla ayrıntıyı oran değişkeni vermektedir. **Oran değişkeni**, sıfır noktası olan sürekli ölçeğe dayanan ölçümlere dayanır. Yaşın yılla ölçülmesi, ağırlığın kilogramla ölçülmesi buna örnektir. Oran değişkenler bir hayli kullanışlıdır çünkü birçok karşılaştırmanın yapılmasını sağlar. Örneğin, John ve Bob'ın kiloları toplanınca Jim'in ağırlığı elde edilebilir ya da Mary kızı Jane'e göre 3 kat yaşlıdır gibi. Örneklerden çıkarılacağı üzere, oran değişkenleri fiziksel özelliklerin ölçümünde sıklıkla kullanılır. Belirgin bir sıfır noktası olmayan psikolojik değişkenlerde oran değişkenlerinin kullanımı yaygın değildir. Örneğin, bir kişinin "sıfır zekâ" olduğunu söylemek ne anlama gelecektir? Belirgin bir sıfır noktası olmadan, IQ'su 140 olan birinin, IQ'su 70 olan birinin iki katı zekâsının olduğu söylenemez. Böylece, gözlem yaparken ilk düşünülmesi gereken şey, hangi tür karşılaştırmaların hangi tür değişkenlere uygun olup olmadığını belirlemektir.

Değişkenlerin farklılığını anlamanın diğer bir yoluysa ne kadar kolay ölçülebiliyor olduklarıdır. Fiziksel özelliklerle ilişkili değişkenler, göreceli olarak daha kolay ölçülür (hatalar hâlâ oluşabilse bile). Ancak "zekâ" ve "saldırganlık" gibi psikolojik değişkenlerin ölçülmesi, bu değişkenlerin doğrudan gözlenememesi nedeniyle daha zordur. Böylece, veri toplarken ölçme süreciyle ilgilenmek zorunda kalırız. Temel olarak, bir değişkenin ölçümünün güvenilir ve geçerli olmasını isteriz. **Güvenirlik** ölçme sürecinin tutarlı sonuçlar vermesi; **geçerlilik**se değişkenin ölçmek istediği şeyi ölçmesi anlamına gelmektedir. Diğer bir deyişle, bir ölçüm süreci hem tutarlı (güvenilir) hem de doğru (geçerli) olmalıdır. Güvenirliği ölçmek için birçok etkili yol vardır ve bu yolların çoğu belirli vakaların tekrarlı ölçümlerinin tutarlılığını kıyaslar. Geçerliliğin değerlendirilmesi daha zordur çünkü belli bir niteliğin ölçülmesi için bağımsız yollar olması gerekir (geçerlilik ölçütü). Bu da doğru bir geçerlilik ölçütü olmayan bir özelliğin geçerliliğinin ölçülemeyeceği anlamına gelmektedir. Örnek vermek gerekirse, bir cetvelin doğru ölçüp ölçmediğinin tespit edilmesi, onun kıyaslanabileceği başka doğru bir cetvel olmadan mümkün değildir. Etkili bir araştırma için güvenilir

ve geçerli ölçümlere sahip olmak önemlidir. Güvenilir gözlemler olmadan, araştırma için yapılan tüm girişimler tehdit altındadır.

Ölçme sürecinde araştırmacıların kendilerine güvendiklerini varsaysak da *kimin* gözlemlediği ve ölçtüğü konusunda hâlâ sorular vardır. Pratik anlamda, bir araştırmacı sınırlı sayıda bireyi gözlemleyebilir ancak tüm insanlar için sonuç çıkarmak ister. Diğer bir deyişle, sınırlı bir grubu (*örneklem*) gözlemler ancak bu grubun içinden seçildiği geniş grupla (*evren*) ilgili genellemeler yapmak isteriz. Bu durum örneklemeyle ilgili endişeye neden olur. **Örnekleme** bir araştırmacının gözlemlerini seçme sürecidir. Örneklemede, temsili örneklemin seçilmesi hedeftir çünkü *temsili bir örneklem*, evreni yeterli bir biçimde yansıtabilir.

örnekleme bir araştırma için bir kişinin gözlemlerini (örneklemi) seçme süreci.

seçkisiz örneklem herkesin bir örnekleme seçilme şansının eşit olduğu bir tür örneklem.

kendini belirleyen örneklem bir çalışmaya düşük geri dönüş oranı olduğunda, evrenin üyelerinin çalışmaya katılıp katılmayacağını belirledikleri bir tür örneklemdir.

kolaylık örneklemi potansiyel örneklem havuzunun evrenden farklılaştığı durumda, örneğin genel insanlardansa üniversite öğrencilerinin seçilmesi, kullanılan yarı-seçkisiz örneklem prosedürü. Çalışılan davranışa göre temsiliyet etkisi değişebilir.

Temsili örneklem elde etmek için iki tür yol vardır. Bunlar seçkisiz örneklem ve kesitsel örneklemdir. **Seçkisiz örneklem**de evrendeki herkesin örnekleme seçilme olasılığı eşittir. Seçim zamanında, bir araştırmacının öğle yemeği zamanında Toronto'da büyük bir alışveriş merkezine gittiğini düşünün. Yanından geçen her üçüncü kişiyi durdurduğunu düşünün; bu seçkisiz örneklem midir? Hayır çünkü her Kanada vatandaşının orada olma ihtimali yoktur, bu nedenle bu seçkisiz örneklem olamaz. Benzer biçimde, oy verme kayıtlarından seçilen kişilere anketler gönderildiğinde, araştırmacı geri dönecek anketler hakkında endişelenebilir. En başta posta gönderilme işlemi seçkisiz olsa da eğer yalnızca küçük bir kesim anketlere geri dönüş sağlarsa sonuçlar artık seçkisiz değildir. Düşük bir geri dönüş oranıyla, örneklem seçkisiz olmaktan ziyade **kendini belirlemiştir**. Bu noktada hedef örneklemden yüksek oranda geri dönüş gelmesini garantileme ihtiyacı gözden kaçabilir. Örneğin, kadınların erkeklere karşı olan tutumuyla ilgili bir çalışmaya dayanan bir kitabı düşünün (Hite 1987). Yazar her ne kadar 5.000 kadının yanıt verdiği bir anket çalışması yaptıysa da *100.000* anket formunun dağıttığı bilgisi göz önüne alındığında, geri dönüş oranının bu denli düşük oluşu sonuçların kuşkuyla değerlendirilmesine neden olabilir. Benzer biçimde, bir makalenin değindiği gibi, genellikle Amerikalıların %5'i telefonla siyasetle ilgili bir ankete katılmayı kabul etmektedir (Klein 2003). Bu şartlarda, %95'in neden ankete katılmayı reddettiği ve sonuçta sunulan oy yoklamalarının ciddiye alınıp alınmayacağı düşünülmektedir.

Potansiyel katılımcıların, mevcut evrenden farklılaştığı durumda bazı uygulama sınırlılıkları başka tür olası zorlukların baş göstermesine neden olur (ki bu durum anketlerden çok laboratuvar araştırmalarında görülür). Sonuçta bir yarı-seçkisiz örneklem olan **kolaylık örneklemidir**. Örneğin, son birkaç yılda, Kuzey Amerika laboratuvar çalışmalarındaki katılımcıların çoğu üniversite öğrencileridir. Böylesi kısıtlı bir örneklem havuzunda, araştırmacılar, kendi seçtikleri örneklem grubuyla mevcut evren arasında kritik bir fark olmadığını varsayar. Araştırmacıların üniversite öğrencilerine kolay ulaşıyor olması (örneğin bu öğrenciler bir psikoloji dersine kayıtlı olabilirler), bu grubun yaş, eğitim ve diğer değişkenler üzerinden genel evrenin temsili olmadığı sonucuna varılabilir. David Sears'ın (1986) belirttiği gibi, bu durumun araştırma sonuçlarında yarattığı çarpıtmalar, özellikle sosyal davranışlarda (ki bu çarpıtmalar diğer davranışlarda da görülebilir) önemli boyutlara ulaşır. Örneğin, üniversite öğrencilerinin *kısa süreli bellek* performansı, orta yaşlı, üniversite okumamış bireylere, çok genç çocuklara ve yaşlılara göre farklılık göstermektedir. Bu sonuç ilginç gözükmese de örneklemedeki sınırlılıkları yordamak (ön görmek) bazen zor olabilir. Örneğin, yalnızca bir ülkeden elde edilen örneklem, temsili değil midir? *Temel yükleme hatası*yla ilgili önceki çalışmalar (Kuzey Amerika'daki çalışmalar) bunun evrensel bir olgu olduğunu öne sürmüştür, ki bu sonuç daha ortaklaşacı (kolektivist) kültürlerde yapılan araştırmalarla farklılıkların ortaya çıkmasına dek böyle kabul edilmiştir (Bölüm 4'e bakınız). Ancak bazı durumlarda yaş ve kültür gibi farklılıkların etkisi önemli olmayabilir. Sonuçta, örneklemi temsili kılmayan sınırlılıkların belirlenmesi zordur. Eğer bazı özellikler önemliyse, seçkisiz örneklem türü temsili bir örneklem elde etmek için en etkili yol olmaz.

Seçkisiz örneklemin başlıca alternatifi kesitsel örneklemdir. İsminin belirttiği üzere, **kesitsel bir örneklem** kasıtlı olarak seçilmiştir, böylece örneklem ilişkili olan özellikler üzerinden evrenle uyuşur. Örneğin, bir seçim anketinde, diğer şeylerin arasından yaş, gelir, cinsiyet ve coğrafik köken açısından örneklemin evreni yansıtması istenebilir (örneğin evrenin %20'si Ontario'da yaşıyorsa, örneklemin %20'sinin de Ontario'dan olması beklenir)

kesitsel örneklem yaş ya da gelir gibi belirli özelliklerde örneklemin evrene uyum sağladığı biçimde kasıtlı olarak seçilmiş örneklem.

örnekleme hatası yanlı bir örnekleme yöntemi kullanma ya da örnekleme ile ilgili doğasında varolan değişkenlik nedeni ile temsili olmayan bir örnekleme sahip olmanın yarattığı hata.

Bir seçmen anketi için, gereken veriler nüfus sayımı şekillerinden elde edilir. Diğer tür anketlerde, odak noktası her neyse, evren verilerinin belirlenmesi için diğer kaynaklar kullanılabilir.

Kesitsel örneklemin başlıca sınırlılığı örneklemin evrene uymasını sağlayacak özelliklerin belirlenmesidir. Bazı durumlarda önemli bir faktör gözden kaçabilir, örneğin yukarıdaki örnekte anadili göz ardı etmektedir. Bu faktör Kanadalı seçmenlerin anketiyle ilişkili bir faktördür çünkü İngilizce ya da Fransızca konuşan seçmenler arasında farklılıklar olabilir. Aynı zamanda, bir örneklemin, evrenin her türlü özelliğiyle uyumlu hâle getirilmesi imkânsızdır. Daha da önemli olanı, evrenin özelliklerinin *bilinmediği* bir durumda, uygun bir kesitsel örneklemin yaratılması da imkânsızdır.

Araştırma yaparken örnekleme süreçlerinin amacı, ciddi yanlılık ya da sistematik bir hatadan kaçınmaktır. Örneğin, eğer ben çocukların televizyonda izledikleri şiddetten nasıl etkilendikleriyle ilgileniyorsam, üniversite kreşindeki çocuklarla mı yoksa çocuk suçluların bulunduğu bir evdeki çocuklarla mı çalışmış olmam bir fark yaratır. Bu durumda, her iki örneklem de yanlıdır. Diğer bir deyişle, bunlar tüm evrenin (dünyadaki çocukların tümünün) tipik bir örneği değildir. Araştırma mantığına göre, akılda tutulması gereken bir şey vardır, örnekleme için genel kabul görmüş yöntemlerin uygulandığı zaman bile, evrenden temsili olmayan gözlemler elde etmek hâlâ mümkündür. Bu potansiyel **örnekleme hatası**, araştırma sonuçlarını yorumlarken istatistik analizlerini neden kullandığımızı açıklayan temel etmenlerden biridir.

Kendiniz deneyin

Bir araştırmacı, en favori televizyon programını öğrenmek için seçkisiz olarak bireyleri telefonla arayıp anket yaptığı durumda, buradaki örneklem 'televizyon izleyicileri evreninin' temsili bir örneklemi olur mu? Neden?

Araştırma deseni oluşturma

Değişkenlerin türleri, ölçme süreçleri ve örnekleme hakkındaki meseleler her tür psikolojik araştırmaya uygulanabilir. Bu açıdan bunlar sorulan araştırma sorusundan ve kullanılan araştırma yönteminden bağımsızdır. Yine de araştırma yapmak, içinde birçok seçimi barındırır. Bunlar birinin yanıtlamaya çalıştığı sorularla başlar ve yanıtı vermesi için gereken sonuçlarla biter. Bunların arasında, araştırma sorusunun test edilecek *denence* (hipotez) açısından nasıl ifade edileceği, gözlemlerin toplanacağı araştırma yönteminin nasıl kullanılacağı ve *değişkenlerin* nasıl ölçüleceği konularıdır. Tüm bu tercihler araştırma deseninin genel boyutunun birer parçasıdır.

Bir araştırma deseni oluştururken alınan kararlar, kesin ve net değildir. Uygulamada, aynı araştırma sorusu birçok araştırmacıya verilebilir, her birinin konuyla ilgili bir araştırma tasarlamaları istenebilir ve sorunun yanıtı için her birinin farklı bir desen ortaya koyduğu görülebilir. (Bölüm 8'deki televizyon şiddeti ve saldırgan davranış arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma örnek verilebilir). Her durumda, desenler arasındaki farklılıklara rağmen, her bir deseni oluşturan nedenler akla yatkın olabilir.

Araştırma deseni yaratıcı bir faaliyettir ve yaratıcılık gerektiren diğer işlerde olduğu gibi hem zorlayıcı hem de memnun edicidir. Buradaki her türlü zorlukla baş edemeyiz ancak araştırma tasarlamak ve yürütmek yavan ve sıkıcı bir görev değil, bilinmeyeni araştırırken kullanılan yaratıcı bir süreçtir. Muhakkak bazı kurallar vardır ancak bu kurallar içinde zihnin yeni olasılıkları hayal edebileceği büyük bir fırsat bulunmaktadır.

Niteliksel (Kalitatif) araştırma

Bazı araştırmalar vaka çalışmaları şeklindedir. Bu çalışmalar, katılımcıların kendi ifadeleriyle yanıt verdiği söyleşilerden ya da araştırmacının davranış gözlemlerinden oluşabilir. Bu vakaların çoğunda, toplanan veriler sayılarla analiz edilemez. Aslında, çoğu vakada araştırmanın amacı tutumlar, algılar, değerler, amaçlar ve motivasyonlar gibi konuların aydınlatılmasıdır. Bu araştırmalar insanların düşünceleri, duyguları ve davranışlarının arkasındaki "neden"

sorusunun ortaya çıkarılmasını amaçlar. Araştırmaların ilk basamağı olarak kullanılırlar. Araştırmacıların sonraki deneysel denence testini yapmalarında önemli olan faktörleri belirlemelerine katkıda bulunurlar. **Niteliksel araştırma** insanların ne düşündüğü, söylediği ve yaptığı konusunu anlamlandırmak için çaba sarfetmek anlamına gelir. Sorgulamaya zenginlik ve derinlik katar, sayılarla davranışı sayılaştırmanın getiremediği nüansları yakalamayı sağlar ve araştırmacının bakış açısı yanında katılımcıların bakış açısından olayları inceleme konusunda bir araç olur.

niteliksel araştırma insanların ne düşündüğü, söylediği ve yaptığıyla ilgili yapılandırılmamış veriyi kullanarak anlam bulma çabası.

içerik analizi katılımcıların yapılandırılmamış ifadelerindeki anahtar kelimeleri ve kategorileri bulan nitel analizdeki bir grup tekniktir.

Niteliksel verinin analizi karmaşık ve zaman alıcı olabilir ancak ileri düzey bazı bilgisayar programları bu analize yardım etmek için geliştirilmektedir. **İçerik analizi** uzun yıllardır kullanılan tekniklerden biridir ve katılımcıların yapılandırılmamış ifadelerinde bulunan anahtar kelime ve kategorileri bularak niteliksel analizin temelini oluşturur. Aşağıdaki gibi basit bir örnekle anlatılabilir.

Jenny erken dönem ebeveyn ölümünün etkilerinin yetişkinlerin sonraki dönem kişilik gelişimi ve dünya görüşlerine olan etkisini araştırmak istemektedir. Hangi etkilerin ortaya çıkabileceği konusunda bazı görüşleri olabilir ancak bilmediği kimsenin bu konuyu çalışmamış olduğu ve bu nedenle kendisine kılavuz olamayacağıdır. Araştırmanın ilk basamağında, çocukluğunda ebeveynini kaybetmiş kişilere sorular sorarak ortaklıkların ve temaların ortaya çıkıp çıkmayacağını inceler. Katılımcılarına yönelttiği soru şudur: "Erken dönem kayıp sonucunda diğer insanlardan farklı olan bazı tutum ya da özelliklerinizin olduğunu düşünüyor musunuz?" Jenny'nin aldığı yanıtların bazıları şunlardır:

1. Ailenin değerini bildiğimi ve onlara yakın olduğumu düşünüyorum. Babam ölmemiş olsaydı, bu bağlarım bu denli kuvvetli olmazdı.
2. Ebeveyni yaşayan diğer insanlarla ortak çok şeyimin olduğunu hissetmiyorum. Onlar bunun ne olduğunu bilmiyorlar.
3. Hayatta her şeyin kontrol edilemeyeceğini anladım böylece diğer insanlar gibi güzel şeyleri kanıksamıyorum.
4. Diğer insanların beni desteklemelerini beklemiyorum. İşleri kendi başıma yapmanın zor yolunu öğrendim.
5. Hayat poker oyunu gibi olabilir, bazı kartları alabilirsin ve elinden geldiğince en iyi biçimde oynamalısın.

Bu ifadelerden ve başkalarından, Jenny bazı ortak temalar görür ve ifadeleri bu temalara göre kodlar. Örneğin, birinci ve üçüncü ifade, şükran temasını ortaya çıkarırken, ikinci ve dördüncü ifade diğerlerinden bağımsız olma temasını, üçüncü ve beşinci de hayatı tümüyle kontrol etme yetisinden yoksun olma temasını ortaya çıkarır. Eğer bu temalardan herhangi biri katılımcıların ifadelerinde tutarlı olarak çıkarsa, Jenny bunlardan bir ya da daha fazlasının erken dönem ebeveyn kaybının özgün bir etkisini temsil ettiği sonucuna varabilir. Bu kodlamada kendi yanlılıklarını okumadığından emin olmak için, Jenny bir başkasından (tercihen Jenny'nin yanlılıklarını ya da amacını bilmeyen birine) ifadeleri okumasını ve temaları kodlamasını isteyebilir. Eğer Jenny ve bağımsız kodlayıcı temalar üzerinde görüş birliğine varırsa, Jenny gözlemciler arası güvenirlik elde etmiş olur. **Gözlemciler arası güvenirlik** Jenny'nin tutarlı sonuçları olduğunu gösterir. Şimdi Jenny **niceliksel araştırma** (matematik ve sayısal istatistik testleriyle sayısal veriyi kullanan türdeki araştırma) tasarlamayı seçebilir ve erken dönem yas tutmanın etkilerini temsil eden bir temanın varlığını inceleyebilir. Örneğin, Jenny kontrol odağıyla (kişinin olan olayların kontrolünü hangi derecede kendinde gördüğü) ilgili standart bir ölçek uygulayabilir. Çocukluğunda ebeveyn matemi yaşamış kişilerin bu testten aldıkları puanları, çocukluğunda ebeveyn matemi yaşamamış kişilerin ölçek puanlarıyla kıyaslayabilir ve arada istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığına bakabilir. Eğer böyle bir fark varsa, erken dönemde ebeveyn kaybının, çocuğun sonraki dönemde kontrol odağı gelişimini etkilediği ve etkinin yetişkinliğe kadar devam ettiği sonucuna varabilir. Ancak Jenny ilk önce niteliksel bir araştırma yapmamış olsaydı hangi faktörü test edeceğini bilemeyecekti.

gözlemciler arası güvenirlik iki ya da daha fazla kodlayıcının bağımsız ortak görüşleri yoluyla elde edilen tutarlı sonuçlar.

niceliksel araştırma matematik ve sayısal istatistik testleriyle sayısal veriyi kullanan araştırma türü

Niteliksel araştırma bu örneğe göre daha karmaşık olabilir. Daha geniş ve uzun ifadelerle kullanılabilir ve her satırın içeriği kodlanabilir. Yararları arasında katılımcının bakış açısından elde edilen verinin zenginliği ve bunun

doğasındaki esnekliğin araştırmacının katılımcıyı daha iyi anlaması ve o güne dek değinilmemiş bir fikri araştırması için katılımcının verdiği cevabı izlemesini sağlaması yer alır. Niteliksel araştırma neden sonuç ilişkilerini belirlemek ya da elde edilen bilgilerin diğer insanlara genellenmesi için kullanılmaz. Ancak özellikle niceliksel yöntemlerle birlikte kullanıldığında psikolojik araştırmanın bütünleyici bir parçasıdır.

Deneysel araştırmalardaki güçlükler

iç geçerlilik bir deneyin tasarımı ve uygulanmasının ne kadar hata kaynaklarından, karıştırıcılardan ve yanlılıktan uzak olduğununun değerlendirilmesi.

Niteliksel araştırmalar röportajlar ve vaka çalışmalarında yaygınken, araştırmacılar sıklıkla deneyleri, deneysiz yöntemlere tercih ederler çünkü deneylerin nedensellik incelenmesi için potansiyelleri vardır. Genelde, bilgi toplamak için deney yapılması, deneysiz gözlem yöntemlerine kıyasla daha karmaşıktır. Net sonuçlar elde etmek için, deney durumlarında tutarlı koşullar sürdürülmeli ve sonuçları çarpıtacak istenmeyen faktörlerin olmadığından emin olunmalıdır. Uygun desenin seçilmesi ve deneyin yürütülmesi konuları, **iç geçerlilik**le ilgilidir. (Özellikle laboratuvar deneylerindeki sonuçlardan genelleme gücü konusundaki endişelerin *dış geçerlilik*le ilgili olduğunu hatırlarsınız.)

Karıştırıcılar

karıştırıcı deneysel araştırmalarda, iki değişkenin aynı anda değişmesi hâlinde, bu değişkenlerin birbirine göre nasıl bir etki içerisinde olduklarının anlaşılamaz hâle geldiği durum.

Genel olarak iç gerçekliği azaltan iki tür faktör vardır. Bunlar karıştırıcılar ve yanlılıktır. Bir **karıştırıcı** iki değişkenin aynı anda değiştiği ve birbirlerine etkisinin belirlenmesinin mümkün olmadığı bir duruma tekabül eder (yani, *karıştırıcı* bir *değişken* vardır). Örneğin, Latané ve Darley'in alan deneyinde (Bölüm 1'e bakınız), bir grupta erkeklerin ve diğer grupta kadınların toplandığını düşünün. Bu durumda, yardım etme davranışının bağımsız değişken nedeniyle mi yoksa katılımcıların cinsiyeti nedeniyle mi olduğu konusunda fikir yürütemeyiz. Benzer biçimde, eğer bir deney günün iki farklı zamanında (biri sabahın erken saatlerinde, diğeri öğleden sonra) yapılan iki ayrı derstcki iki öğretim yöntemini kıyaslamak için tasarlanırsa, sonuçlardaki farklılık (örneğin, öğrencilerin notları) öğretme yöntemi, dersin verildiği zaman ya da iki faktörle birlikte açıklanabilir. Bu durumlar istenilmeyen durumlardır çünkü iki değişkenin karışması anlamına gelir.

Temel olarak iki yolla karıştırıcılarla baş edilebilir. En yaygın yaklaşım doğrudan ilgi duyulmayan faktörlerin sabit tutulmasıdır ki bu deneysel desenlerin temel özelliğidir. Örneğin, öğretim yöntemleriyle ilgili olan deney öyle bir tasarlanır ki gruplar benzer zamanda derse başlarlar (örneğin değişik günlerin sabah ya da öğlesinde). Karıştırıcılardan kaçınmanın diğer bir yolu, değişkenler ilgilenilen değişkenler olduğunda bu değişkenlerin bağımsız değişken olarak çalışmaya katılmasıdır. Latané ve Darley'in alan deneyinde, müşterilerin sayısı ve hırsızların sayısının bağımsız değişken olarak kullanılması planlanmıştır ve böylece oluşan dört grubu (tüm olası bağımsız değişken kombinasyonlarını içerecek biçimde) kullanarak araştırmacılar karıştırıcıların zorluklarından kaçınmayı başarmıştır. Genellikle, deneylerin dikkatli bir biçimde planlanması çoğu karıştırıcının engellenmesini sağlar ancak her araştırmada, günlük hayatta olduğu gibi beklenmedik şeyler bazı sürprizlere yol açabilir.

Bu açıdan en büyük risk tanımlanmamış bir değişkenin planlanmış bir bağımsız değişkenle karışması ve sonucunda not ettiğimiz belirsizliklere yol açmasıdır.

seçkisiz hata diğer doğal süreçler ya da örneklemedeki değişkenlik sonucunda oluşan sistematik olmayan hata türü.

Karıştırıcılar sonuçların yorumlanmasını zorlaştırırken, birçok hata türü de elde edilen sonuçları doğrudan etkileyebilir. **Seçkisiz hata** adı verilen hata örneklemedeki doğal değişkenlikten ya da diğer süreçlerden dolayı oluşur. Seçkisiz hata araştırmanın kaçınılmaz bir parçasıdır. (Örneğin bir anket yaparken evrenin iki örneklemi de birbirinin aynısı olamaz, örneklemler arasındaki fark seçkisiz hatayı temsil eder). Genel anlamda, seçkisiz hata sonuçların analizinde hâlledilebilir ve araştırmanın temel haklılığını tehdit etmez. Bunun aksine, hatanın sistematik olan türü daha fazla endişeye neden olur. Sistematik hata yanlılık adıyla da kullanılır.

Yanlılık

Sistematik hata adından belli olduğu üzere çalışmadaki bir faktörün istikrarlı olarak sonuçları belirli bir yönde etkilemesidir. Sistematik hata, bu etkinin araştırma deseninin bir parçası olmadığı durumda olan bir ihlaldir ve bu ihlal araştırmacı tarafından istenmez. Sistematik hata (yanlılık) birçok yolla ortaya çıkabilir. Örneğin Latane ve Darley'in

katılımcılarına araştırmalarının amacını söylemiş olduklarını düşünün, bu durumda sizce araştırmacıların yardım etme davranışını incelediğini bilen insanlar daha farklı davranırlar mıydı? Bir olasılık, daha çok insan iyi bir izlenim yaratmak amacıyla müdahale edebilirdi. Eğer bu doğruysa, sonuçlar yanlılık taşırdı çünkü bu bilgi insanların aslında olacağından daha fazla müdahale etmelerine neden olurdu.

Daha farklı bir örnek şu olabilir, bir deneyin yeni bir ilacı test etmek için tasarlandığını varsayın. Bu çalışmada bağımsız değişken ilacın varlığı ya da yokluğu olur. En basit biçimde, bu, bazı katılımcıların ilaç tedavisini alacağı, diğerlerinin hiçbir şey almayacağı anlamına gelir. Maalesef, kontrol grubundaki katılımcılar hiçbir şey almadıkları için tedavi edilmediklerini anlayacaktır. Latane ve Darley'in örneğindeki gibi, bu bir karıştırıcı yaratarak sonuçları çarpıtabilir (Şekil A.1a'ya bakınız). Bu iki örnekte de yanlılık katılımcıların *bildikleri* yüzünden oluşmaktadır ve sonuç olarak bu tür yanlılık çoğunlukla **katılımcı yanlılığı** olarak adlandırılır. Katılımcı yanlılığını engellemek için, deneyciler yanlılığa neden olabilecek şeyleri katılımcıların bilmediği deneyler yapmaya çalışırlar. Bu biçimde planlanan bir deney **tek-kör desen** olarak isimlendirilir çünkü katılımcılar bilgilendirilmez ya da araştırma amacı için "kördür." Bu bazen aktif yanıltma yoluyla yani bilginin saklanması yoluyla yapılır. Aktif yanıltma Latane ve Darley'in deneylerinde kullanılmıştır. İlaç araştırmaları çalışmalarında, ilaç verilmeyen katılımcılara genelde plasebo verilir. Plasebo katılımcıların ilaç olduğuna inandığı ancak etkisi olmayan maddelerdir (Şekil A.1b'ya bakınız). (Bazı durumlarda ilaç alan ve plasebo alan kişiler şüpheli bırakılır ki grupların beklentileri belirsiz olasılıklardan yalnızca biridir.) Sosyal durumlarda (tepkisellik nedeniyle) yanlılık çoğu zaman olasıdır, çoğu sosyal psikoloji deneyi bu nedenle tek-kör desenlerin herhangi bir türünü kullanır.

Katılımcı yanlılığı yaratan davranışlar kolay anlaşılır: Katılımcılar durumu anladıkları için basitçe tepki gösteriyorlardır, verilen bilgi değiştiğinde katılımcıların davranışları da değişir. Bu tepkiler araştırmacının görevini karmaşıklaştırsa da insan davranışını etkileyici hâle getirir, örneğin eğer insanlar çevrelerine hassas olmasalardı, ders çalışma davranışı insanların az ilgi göstereceği bir davranış olurdu. Maalesef, ikinci tür yanlılıkta telafi eden bir yan bulmak zordur ki bu tür yanlılık **deneyci yanlılığıdır**. Bu isim insanların beklentilerinin diğer kişilerle olan etkileşimlerini nasıl etkilediğini araştıran bir sosyal psikolog olan Robert Rosenthal tarafından verilmiştir.

Deneyci yanlılığını anlamak için ilk önce bunun basit algısal bir yorumlamadan farklı olduğunun gösterilmesi gerekir. Önceden değindiğimiz üzere, algı bireylerde varolan şemalara dayanır -böylece algıladıklarımız beklentilerimizden etkilenir. Örneğin, **ayla etkisi** (halo effect), bir kişinin *bir* özelliği hakkındaki olumlu ya da olumsuz görüşümüzü, kişinin *diğer* özellikleri için de beklediğimiz an oluşur. Örneğin, insanlar zeki olan kişilerin aldatıcı olmalarındansa dürüst, samimiyetsiz olmasındansa samimi olmalarını bekler. Dikkat edilmelidir ki ayla etkisi algıyla ilgilidir, algılanan kişinin aslında nasıl olduğuyla ilgili *değildir*.

Ayla etkisi gibi algısal etkiler bilimsel nesnellik için bir tehdit oluştursa da deneyci yanlılığı bu süreci bir adım ileriye daha götürür. Deneyci yanlılığının araştırılmasında, Rosenthal beklentilerimizin diğer insanların gerçek *davranış* yollarını değiştirip değiştirmediğini çalışmıştır. Bu fikri sorgulamak için, Lenore Jacobson'la öğretmenlerin beklentilerinin etkisinin öğrencilerin davranışlarını etkileyip etkilemediğini inceleyen bir çalışma yürütmüştür (Rosenthal ve Jacobson 1968). Öğretmenlere bazı öğrencilerin "geç kavrayan" oldukları ve bu öğrencilerin yılın sonuna doğru gelişecekleri söylenmiştir. Beklenildiği gibi bu öğrenciler hem öğretmenlerinin hem de bağımsız değerlendiricilerin gözünde gerçekten gelişmiştir. Çalışmayı ilginç hâle getiren bu öğrencilerle sınıftaki diğer öğrenciler arasındaki *gerçek* farklılığın yalnızca seçkisiz olarak seçilen öğrencilere verilen "geç kavrayan" etiketidir. Diğer bir deyişle, öğretmenlerin beklentileri haricinde, geç kavrayan öğrencilerin hiçbir özelliği diğer öğrencilerden farklı değildir! Rosenthal akabinde bu beklenti etkisini **kendi kendini doğrulayan kehanet** olarak isimlendirmiştir. Yani, beklentilerimiz doğrultusunda diğerlerinden beklediğimiz davranışların, diğer insanlarda görülmesine neden olma eğilimindeyizdir. Örneğin, insanlarının kaba olduğunu beklediğim yabancı bir ülkeyi ziyaret edersem, davranışlarım orijinal beklentimi haklı çıkaracak deneyimlere neden olma eğilimde olur. Beklentilerin davranışları nasıl

katılımcı yanlılığı bir deneyde farklı gruptaki katılımcıların (katılımcıların kontrol grubunda mı deney grubunda mı olduğunu bildiği durumda) çalışma hakkında farklı bilgilerinin olmasının yarattığı sistematik hata.

tek-kör desen katılımcıların yanlılık yaratacağı düşünülen deney bilgileri hakkında bilgilendirilmemiş olduğu türde tasarlanan deneyler.

deneyci yanlılığı bir deneycinin deneyle ilgili bilgi ve beklentilerinin katılımcıların davranışlarını etkilemesinin yarattığı sistematik hata.

ayla etkisi bir kişinin bir özelliği için yaptığımız olumlu ya da olumsuz değerlendirmenin, aynı kişinin başka özellikleri için de geçerli olduğuna dair olan beklentinin yarattığı algısal yanlılık.

kendi kendini doğrulayan kehanet diğer insanlar hakkındaki beklentilerimizin onlardan beklediğiniz davranışları göstermelerine neden olması durumu; bu durum deneyci yanlılığının günlük hayattaki emsalidir.

Şekil A.1 Deneylerdeki Katılımcı Yanlılığı - İlaç araştırmalarında, deneyciler katılımcı yanlılığını engellemek için kontrol grubuna hiçbir ilaç vermemektense, plasebo verirler. İki şeklin gösterdiği gibi, plasebo kontrol grubundaki katılımcıların beklentilerini değiştirerek kontrol grubundakilerin beklentilerinin, deney grubundakilerin beklentileriyle tutarlı hâle gelmesini sağlar.

etkilediği hakkında birçok araştırma yapılmış olsa da bu olayın günlük yaşamda ne kadar önemli olduğu net değildir, bunun nedeni kısmen bu davranışların deneysel olmayan durumlarda belirlenmesinin çok zor oluşudur.

Ancak deneylerde bu biçimdeki beklenti etkileri araştırmanın nesnelliği hakkında endişelere neden olur. Eğer deneycinin deney hakkındaki bilgisi ve beklentileri katılımcıların davranışlarını etkileyecekse bu da bir tür yanlılığa neden olur (ki bu yanlılık *deneyci yanlılığıdır*). Örneğin istemsiz bir biçimde gülümseyerek ya da kaş çatarak bir araştırmacı katılımcıların deneysel denencenin yönünde davranmalarına neden olabilir. (tabii ki bu örnekte sonuçları yanlı elde etmek için istemli bir niyetin olmadığını varsayıyoruz.) Rosenthal çok sayıda deney yapmaya devam etmiştir ve çalışmaların sonuçları risklerin potansiyel olarak anlamlı çıkabileceğini öne sürmüştür (Rosenthal 1994). Bir araştırmacı bu riskle nasıl başa çıkar? Katılımcı yanlılığıyla başetmek için tek-kör desenin kullanılmasıyla kıyaslandığında, deneycinin de deneyin ayrıntıları hakkında bilgilendirilmemesi yoluna başvurabilir. Hem katılımcıların hem de deneycinin deneyin ayrıntıları hakkında bilgilendirilmediği durumda deney **çift-kör desen** olarak adlandırılır.

çift-kör desen deneysel kontrolün sıkı tutulduğu, yani, hem katılımcıların hem de deneycinin deneyin yanlılık yaratacak ayrıntıları hakkında bilgilendirilmediği türü.

Ne yazık ki, çift-kör çalışmanın gereklilikleri araştırmanın gerçekleştirilmesi için büyük zorluklara neden olabilir. Tıbbi deneylerde plaseboların kullanımı ve bazı karmaşık prosedürlerle ilacı veren kişi de ilacı kullanan kişi de ilacın plasebo mu yoksa gerçek ilaç mı olduğunu bilmeyebilir ancak bu çok iyi bir kayıt tutma gerektirir. Bunun nedeni deneydeki her şey uygun bir biçimde ilerlemesinin sağlanabilmesidir. Özellikle sosyal değişkenleri içeren diğer durumlar daha sorunlu olabilir. Örneğin Latane ve Darley'in alan çalışmasında, bağımsız değişkenler varolan insanlarla hâlledilmiştir. Mağaza tezgahtarı ya da sonuçları kayıt altına alan gözlemciler gibi çalışmaya dâhil olan kimsenin bundan haberi olmadığı için, bu çalışmayı çift-kör çalışma yapmak için herhangi bir yol yoktur. Sonuç olarak, Rosental tüm çalışmaların idealde çift-kör olmasını önerse de uygulamada psikoloji deneylerinin yalnızca küçük bir bölümü bu biçimde tasarlanır. Bunun yerine, çoğu araştırmacı tekrar çalışmalarının olası deneyci yanlılığı için bir kontrol sağladığını savunur. Eğer bir kişi önceki araştırmalarla tutarsız sonuçlar elde ettiği bir araştırma yaparsa, bu sonuca inanmayan diğer araştırmacılar deneyi tekrarlayabilir. Eğer sonuçlar aynıysa, bu sonuç orijinaldir ve araştırmacının yanlılığının bir sonucu değildir. Yine de şartların uygun olduğu durumda çift-kör çalışmanın kullanılmasına kimse itiraz etmemektedir.

Kendiniz deneyin

Biriyle ilgili beklentilerinizin kendi kendini doğrulayan kehanete neden olduğu bir durum hatırlıyor musunuz? Günlük yaşamda bu tür etkileri değerlendirmek hangi açılardan kolay ve zordur?

Gözlemden veriye ulaşma

Araştırma sorusu ve deseni ne olursa olsun, her araştırmada bir dizi gözlem yani veriler (data) olacaktır. (*Data* kelimesi okuyucuları şaşırtabilir çünkü data *çoğul* bir kelime iken *datum* tekil bir kelimedir bu farklılığın nedeni kelimenin Latince oluşudur). Verilerin sonuçları orijinal araştırma sorusu açısından incelenmelidir ki denencelerin desteklenip desteklenmediği değerlendirilebilsin. Örneğin, bir kişinin kadınların ve erkeklerin spordaki şiddete karşı olan tutumlarında farklılık olup olmadığını çalışmak istediğini varsayalım. Bu kişi bir anket çalışması gerçekleştirir. Sonuçlarda kadınların %55'i çok fazla şiddet olduğunu, %34'ü şiddetin bir problem olmadığını, %11'i ise fikri olmadığını söylemiştir. Buna karşılık, erkeklerin %38'i çok fazla şiddet olduğunu, %58'i şiddetin bir problem olmadığını, %4'ü fikri olmadığını söylemiştir. Bu sonuçlar kadınların spordaki şiddete daha karşı olduğunu anlamına gelmekte midir? Buna nasıl karar vereceğiz?

Bu örnek araştırma sonuçlarının nasıl yorumlanacağına ilişkin sorunların altını çizmektedir. Araştırma deseni orijinal araştırma sorusuyla ilişkili verilerin üretilmesi için belirlenir, bu veriler elde edildikten sonra denencelerin desteklenip desteklenmediği konusuna karar vermek gereklidir. Bu görüldüğü kadar basit bir iş değildir. İlk bakışta, iki seçimimiz olduğu zannedilebilir: Araştırma sonuçları denenceyi desteklemekte midir yoksa desteklememekte midir? Görünüyor ki bu tür bir **yanlışlama** (denencenin yanlış olduğunu kanıtlamak), **doğrulamaktan** (denecenin doğru olduğuna karar vermekten) çok daha kolaydır. Örneğin, eğer uzak tropik bir adayı ziyaret edersem, göreceğim ilk martı siyahtır (genelde görülen beyaz martı yerine) ve ben buna şaşırabilirim. Eğer göreceğim diğer martılar da siyahsa, şu biçimde bir denence oluşturmak isterim: Bu adada tüm martılar siyahtır. Bu durumda, bu denencenin *yanlışlanması* bir beyaz martı görülmesi üzerine olabilir. Diğer taraftan, denencenin *doğru* olduğundan emin olmak için ne gerekmektedir? Görünüşe göre, kesin olarak emin olmak için adadaki tüm martıları (tüm evren) gözlemlemem gerekir. Bir örnekleme dayanacak olursam, bu örneklem geniş olsa bile, bir ya da birden fazla beyaz martıyı kaçırma ihtimalim olabilir.

Böylece, anlatılanlara göre bir denencenin yanlış olduğunu kanıtlamak, doğru olduğunu kanıtlamaktan daha basittir. Bu büyük ölçüde örneklemlere dayanma ihtiyacından kaynaklanır. Eğer her ilişkili bireyi gözlemleyebilseydik (tüm evren), teoride bir denencenin doğru olduğunu kanıtlayabilirdik. Uygulamada, psikologların her bireyi gözlemlemesi mümkün olmadığında, geniş evrenler (örneğin tüm insanlar) hakkında genellemeler yapmak isterler. Sonuç olarak, araştırmacılar orijinal sorularını **yokluk denencesi** şeklinde hazırlarlar. Yokluk denencesi sonuçların seçkisiz (random) olduğunu söylemektedir. Eğer bir kişi yokluk denencesinin *yanlış* olduğunu kanıtlarsa, o zaman bir fark olduğu çıkarımı yapılabilir. Örneğin, yukarıda bahsedilen ankette, yokluk denencesi şu biçimdedir; "Kadınlar ve erkeklerin spordaki şiddet hakkındaki tutumları arasında bir fark yoktur." Eğer birisi bu ifadenin *yanlış* olduğunu gösterirse, arada bir fark olduğu ortaya çıkabilir. Bu amaçla *istatistiği* kullanıyoruz.

yanlışlama araştırmada, bir denencenin yanlış olduğunu gözlemleri kullanma yoluyla kanıtlama süreci.

doğrulama araştırmada, verilerin denencenin doğru olduğunu kanıtlama süreci.

yokluk denencesi araştırmada gruplar arasındaki farklılıkların deneysel bir etkiden kaynaklanmayıp seçkisiz (random) olduğunu iddia eden denence. Genelde deneysel denencenin tam tersidir, sonuçları değerlendirmek için istatistiki amaçlarla kullanılır.

İstatistikler-veriyi yorumlama

İstatistik kelimesinin kendisi bile birçok öğrenciyi korkutmaya yeterlidir. Bunun nedenleri çeşitlidir ancak matematik korkusunu ve "sıkıcı" işlerden kaçınmayı da içinde barındırır. İstatistik matematiğin bir türü olabilir ancak sıkıcı olmak zorunda değildir. Doğru bir biçimde anlaşıldığında istatistiğin açıklamaya çalıştığı çoğu soru son derece ilgi çekicidir. Bu bölümde korkuların ne derece gereksiz ve meselelerin ne kadar anlaşılabilir ve ilgi çekici olduğunu göstermeye çalışacağız.

Esas itibariyle **istatistik** bilimsel verinin tanımlanması ve yorumlanmasıyla ilgilenir. Diğer bir deyişle, araştırma sonuçlarını tanımlamaya ve özetlemeye ve sonuçların ne anlama geldiğini anlamaya yar-

dım etmektedir. İstatistiğin ilk işlevi yani, sonuçları tanımlamak ve özetlemek, **betimsel istatistik** adıyla bilinmektedir. İkinci işlevse sonuçların yorumlanmasıdır yani, gözlemlenen örneklemden daha geniş evrene genelleme yoludur. Bu ikinci işlev **çıkarımsal istatistik** olarak isimlendirilmektedir. Bu nedenle, sonuçların ne anlama geldiğini anlamadan önce sonuçların ne olduğunu anlamak için öncelikle betimsel istatistik kullanılmalıdır.

istatistik bilimsel veri gibi bir dizi skorun tanımlanması ve yorumlanmasıyla ilgilenen matematik dalı.

betimsel istatistik bir dizi skoru tanımlama ve özetlemeyle ilgilenen istatistik dalı.

çıkarımsal istatistik gözlemlenen örneklemden daha büyük bir evrene genelleme yapmak amacıyla verinin yorumlanmasıyla ilgilenen istatistik dalı.

sıklık dağılımı bir veri dizisinde her değerin ne sıklıkla oluştuğunu gösteren istatistiki bir analiz.

merkezî eğilim ölçüsü bir veri dizisinde en temsili değerin belirlenmesiyle ilgilenen betimsel istatistiğin bir türü.

mod bir sayı dizisinde (ya da aralıkta) en sık tekrarlanan skoru hesağlayan bir tür merkezi eğilim istatistiğidir.

Betimsel istatistik-Veriyi tanımlama

Psikolojik araştırma yaparken, bir ya da birkaç değişkenin gözlenmesi şekliyle bir araştırmacı bilgi toplar. Bu gözlemler bir dizi veriyi oluşturur ve bu veriler genelde bir çeşit sayıdır. Örneğin, bir kişi öğrencilerin bir testteki performanslarını, performansı yüzdeliklerle ifade edilen not kabul ederek ölçebilir. Şekil A.2a'da gerçek bir testin sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlar benim not defterimde olduğu gibi gözükmektedir ancak benim kitabımda şekilde görülen harf kodları yerinde öğrencilerin isimleri yazmaktadır. Bunlara baktığınızda bir çeşitlilik görürsünüz. Soru şudur: Acaba bu notlar bize ne söylemektedir? Bakıldığında notlar gelişigüzel bir resim sunmaktadır. Ancak bunlardan bir anlam çıkarmak için, bizim bilgiyi özetleyebilecek bir yol bulmamız gereklidir.

Sıklık dağılımları

Bu görevi yerine getirmek için birinci yol skorları (sayıları, puanları) büyüklüklerine göre düzenlemek ve her bir skoru kaç kişinin aldığını değerlendirmektir. Eğer bu işlemi Şekil A.2a'daki sayılara uygularsak, Şekil A.2b'de sunulan tabloyu elde ederiz. Bu tablo **sıklık dağılımı** adıyla bilinmektedir çünkü bu tablo bize her bir skorun hangi sıklıkla elde edildiğini gösterir. Göreceğiniz gibi, bazı skorlar tekrarlanırken bazılarıysa yalnızca bir kez elde edilmiştir. Böylece, bu veriyi anlamlandırmak için bu aşama hâlâ yeterli gözükmemektedir.

Eğer skorları aralıklarla gruplarsak (örneğin 45-49, 50-54, gibi), kapsamlı olan sıklık dağılımını sadeleştirmiş oluruz (daha az kategori oluşur) ve skorların nasıl gruplandığı ile ilgili daha net bir tablo elde ederiz. Bunun sonucu Şekil A.2c'de gösterilmiştir. Şimdi performansla ilgili daha net bir fikir elde edebiliriz, sıklıklara bakıldığında daha çok insanın ortaya yakın ve uçlardan uzak olduğunu görürüz. Eğer bunu görselleştirmek istersek, sonucu Şekil A.3'teki gibi grafikle temsil edebiliriz. Bu şekilde bir grafik yaparken, sıklık ölçeği (skalası) yatay eksene koyulur, veri noktaları her aralığın orta noktası olarak yerleştirilir. Aslında, bu grafik her bir aralıktaki insanların aralığın orta noktasında skor yaptığını varsaymaktadır. Orijinal veriye bakarsanız bunun fazla bir sadeleştirme olduğunu görebilirsiniz ancak bu yine de sıra dışı bir sadeleştirme değildir. Bu betimsel istatistiğin temel bir prensibini vurgulamaktadır: *Ne zaman veriyi özetlemek istersek, başlamış olduğunuz bilginin bir kısmını kaçınılmaz bir biçimde kaybederiz.* Böylece, betimsel istatistikteki zorluk, gerekli görülen bir şeyin kaybedilmesi değildir. Yukarıdaki örnekte, aralıkların kullanılması veriyi çarpıtıyor gibi görünmemektedir.

Merkezî eğilim ölçüleri

Özellikle grafik şeklinde olduğunda sıklık dağılımları bize veri hakkında genel bir fikir verse de bu bilgi hâlâ kısıtlıdır. Örneğin, çoğu insanın ortaya yakın olduğu bilgisini verse de tipik (ortalama) bir öğrencinin ne kadar skor aldığı bilgisini vermemektedir. Bir grup skor arasında her ne tipikse (ayırıcı) bunu belirlemek için bir tür istatistik olan *merkezî eğilim ölçülerini* kullanırız. (*İstatistik* kelimesi bir disiplin anlamına gelse de verilerin hesaplanması sonucunda elde edilen sayıya da verilen bir isimdir). Günlük kullanımda bir **merkezî eğilim ölçüsü** bize ortalama skorun ne olduğunu söyler. Ancak istatistiki tartışmalarda "ortalama" terimi kullanılmaktan kaçınılır çünkü bu kelime merkezî eğilimin herhangi bir ölçümünü kastetmek için kullanılabilir ancak ileride görüleceği üzere bu ölçüler birbirinin aynısı değildir.

Merkezî eğilim ölçülerinden en basiti (özellikle eğer sıklık tablosu hazırlanmışsa en sık tekrarlanan skor (ya da aralık) olan **mod'dur**. Şekil A.3'teki grafiğe bakıldığında, tepe yani en sık değerin 65-69 olduğu, aralığın orta noktasının alındığı düşünüldüğündeyse yüzde 67 olduğu görülür. Ancak bu 67 sayısının tek başına en çok tekrar eden sayı olduğunu kanıtlamaz, yalnızca 65-69 aralığındaki sayıların en yaygın olduğunu kanıtlar. Eğer orijinal verilerden modu doğrudan hesaplarsak, en sık tekrarlanan sayının aslında yüzde 64 olduğunu görürüz. Aralıklı veriden hesap-

a. Testten alınan notlar

CA	67	AM	64
DB	74	LM	70
FC	58	TM	66
GC	70	BN	63
YC	64	EN	46
ED	78	CO	54
SD	69	LO	73
LE	58	SQ	84
JE	69	FR	81
SF	70	TR	78
PG	63	AS	89
YG	64	KS	55
DH	52	PS	63
RH	52	MT	60
SI	73	RT	77
LJ	84	WT	58
NJ	79	AV	69
FL	68	DY	48
RL	49	Tüm skorların sayısı	37

b. Sıklık dağılımı (ham puan)

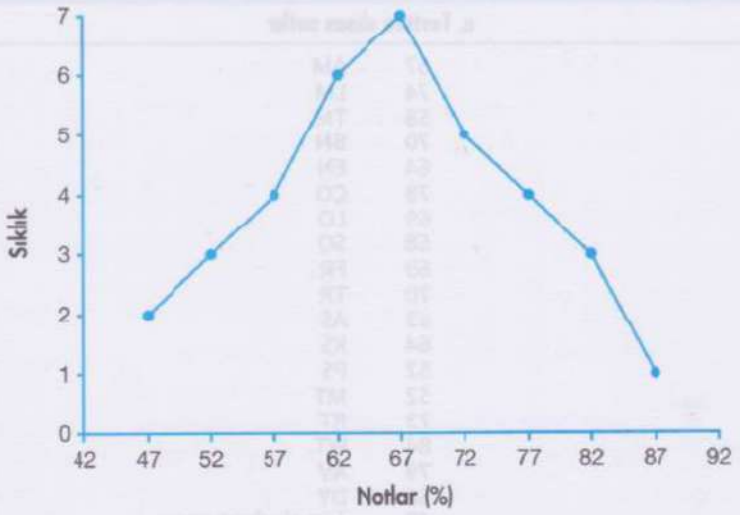
Sayı	Sıklık	Sayı	Sıklık
46	2	69	3
49	1	70	3
52	2	73	2
54	1	74	1
55	1	77	1
58	3	78	2
60	1	79	1
63	3	81	1
64	3	84	2
66	1	89	1
67	1	Tüm skorların sayısı	37
68	1		

Not. Tablonun sadeleştirilmesi için sıklığı sıfır olan sayılar tabloya yazılmamıştır.

c. Sıklık dağılımı (aralıklar kullanılarak)

Sayı aralığı	Orta nokta	Sıklık
40-44	42	0
45-49	47	2
50-54	52	3
55-59	57	4
60-64	62	6
65-69	67	7
70-74	72	5
75-79	77	4
80-84	82	3
85-89	87	1
90-94	92	0
Tüm skorların sayısı		37

Şekil A.2 Bir Dizi Verinin Sıklık Dağılımı Analizi - Üç tablo şu şekildedir: (a) Orijinal skorlar, kendi not defterimde yazıldığı gibi ifade edilmiştir; (b) orijinal skorların, skor değerine göre sıralandığı hâliyle sıklık analizi; (c) skorların beşlik aralıklarla gruplandığı sıklık analizi.



Şekil A.3 Bir Sıklık Dağılımı Grafiği - Bu grafik Şekil A.2c'deki verileri göstermektedir.

lanan veri olan yüzde 67'ye yakın olsa da özet yapıldığında bazı bilgilerin kaybolduğunu da gösterir. Genelde, mod popülerliğin ölçüsüdür -en sık oluşan şey tipik olan şeyi belirler.

Merkezî eğilimin ikinci ölçüsüyse **medyandır (ortanca).** Medyan sıklık dağılımının en ortasındaki sayıdır. Aslında bu sayının ham sıklık verileriyle daha kolay hesaplanması daha kolaydır çünkü sıralanmış sayıların en ortasındaki değerin ne olduğunu bulmaya ihtiyacımız vardır. Bu durumda, gerçek değer yüzde 67'dir. (Medyan orijinal veriler olmadığında aralıklı verilerden de hesaplanabilir ancak bu durumda aralık içinden tahmin yapılması gerekebilir. Bu örnekte buna gerek kalmamıştır çünkü medyan aralığın tam orta noktasıdır.) Medyan yolun ortasına gelindiğinde tipik olanın ne olduğunu yansıtır. Aslında, medyanı hatırlamanın en iyi yolu Amerika'daki otobanların tam ortasını belirten işaretlerle onun özdeşleştirilmesidir.

medyan (ortanca) bir sıklık dağılımındaki ortadaki sayının hesaplanmasıyla bulunan merkezî eğilim istatistiği.

ortalama (aritmetik ortalama) bir veri dizisindeki değerlerin toplanması ve toplamın değerlerin sayısına bölünmesiyle elde edilen merkezî eğilim istatistiği.

Merkezî eğilimin en yaygın kullanılan ölçüsü **ortalamadır**. Ortalama tüm skorların toplanması ve toplamın, skorların sayısına bölünmesiyle elde edilir. Bizim örneğimizde ortalama yüzde 66,5'dir. Ortalamanın yaygın olarak kullanılmasının iki nedeni vardır. Birincisi, sayıların sıralanmasına gerek olmaması ya da sıklık dağılımının hesaplanmasına gerek olmamasıdır. Birçok durumda bu gerçekten büyük bir avantajdır. İkincisi, medyan ve modun aksine, ortalama *tüm* sayıları yansıtmaktadır. Diğer bir deyişle, bir sayı değiştirildiği takdirde, ortalama da değişecektir. Buna karşılık, mod kendisi haricinde başka bir sayı hakkında bilgi vermez, medyan da kendinden düşük sayıların yarısı ve kendinden yüksek sayıların yarısı hakkında bilgi verir. Medyan ve mod değişmese de temsil ettikleri sayı dizisinden bir ya da daha fazla sayının değiştirilmesi mümkündür.

Örneğimizdeki üç değeri kıyaslarsak, birbirlerine yakın olduklarını görürüz; orijinal sayılar kullanıldığında mod yüzde 64, medyan yüzde 67 ve ortalama yüzde 66,5'tir. Bu üç ölçü birbirleriyle iyi düzeyde uyuştuğu için neden her bir ölçünün nasıl ortaya çıkarıldığıyla ilgili düşünelim ki? Nedeni her durumun bu örnekteki gibi olmamasıdır. ŞekilA.4'te verilen verileri ve Şekil A.5'teki grafiği inceleyin. Bu veriler varsayımsaldır ve toplamda 1000 işçinin maaşlarını temsil etmektedir. Bu simetrik olmayan sıklık dağılımı gelir verilerinin tipik bir özelliğidir. Hem ülkeler hem de şirketler için geçerli olan bu durum aslında çoğunluğun maaşlarının düşük, yüksek maaşların da nadir olduğu durumlarda oluşmaktadır. Bu örnekteki verilerin incelenmesinde özellikle aralıklı verileri kullanacağız çünkü yüksek miktarda sayıyla çalışacağız (skorların sayısı arttıkça, sadeleştirmenin nedeni olan çarpıtma ve bozulmalar küçülecektir, büyümeyecektir). Bu durumda hem mod hem de medyan 37.500 dolardır. Ancak ortalama 43.438 dolardır

ve aradaki fark neredeyse 6.000 dolar kadardır. Bu durumda bir kişi ortalama maaşın 43.438 dolar olduğunu söylediğinde (ortalamayı referans alarak), bu en azından çalışanların yarısının bundan daha az maaş aldığını (medyan kadar ya da daha az maaş alanlar) duyana kadar kulağa çok hoş gelir. Daha ötesini, mesela, en yüksek 30 yöneticinin 25.000 dolar zam aldığını düşünün. Bu artış ortalama maaşı yaklaşık yüzde 2 artırmasına rağmen ve bu durumda çalışanların yüzde 97'sinin zam almadığını düşünün! Açıkça, "ortalama" kelimesi yanıltıcı olabilir.

Bu örnekle ilişkili olarak hatırlanması gereken iki nokta vardır. Birincisi bir kişi "ortalama" kelimesini kullandığında neyi kastettiği konusunda her zaman net olmalıdır. İkincisi betimsel istatistiğin sınırlılıkları vardır ve uygun bir biçimde kullanıldıklarında yardımcı olabilirler.

Ortalamanın uygun olup olmadığını nasıl belirleriz? Buna teknik bir yanıt verilebilirse de yardımcı olacak rehber sıklık dağılımının şekline bakmaktır. Çoğunlukla, bu şekil çana benzeyen simetrik bir eğridir. Bu çan şeklindeki eğri **normal dağılım** olarak isimlendirilir (Şekil A.6'ya bakınız). Göreceğiniz gibi testten alınan sonuçlarla ilgili olan örneğimizin dağılımı (Şekil A.3) normal dağılıma yakındır. En yüksek nokta dağılımın ortasındadır yani, mod (en büyük sıklık) medyanla (en orta sayı) aynıdır ve hatta ortalama da aynı değerdedir. Böylece normal bir dağılımda, bir kişinin kullandığı merkezî eğilim ölçüsü farketmez çünkü hepsi aynı sonucu vermektedir. (Test sonuçları örneği mükemmel olarak simetrik olmasa da değerler birbirlerine yakın çıkmıştır.) Buna karşılık, maaş örneğindeki sıklık dağılımı (Şekil A.5) belirgin olarak simetrik değildir, bu durum **asimetrik (çarpık) dağılım** olarak adlandırılır. Ne zaman birisi çok asimetrik bir dağılımla karşılaşsa, ortalamanın sayıların çoğunu temsil edemediğini bilir. Çoğu koşulda araştırmacılar tipik bir sonucu betimlemek için medyanı kullanmayı tercih ederler.

normal dağılım ilk kez Gauss tarafından bulunan, özellikleri arasında tüm merkezî eğilim ölçülerinin tümünün aynı olduğu, çan şeklindeki bir eğriye benzeyen bir tür sıklık dağılımı.

asimetrik (çarpık) dağılım tek bir modu olan asimetrik (çarpık) sıklık dağılımı; asimetrik (çarpık) bir dağılımda, merkezî dağılım ölçüsü olarak medyan, ortalamadan daha iyi şekilde dağılımı temsil eder.

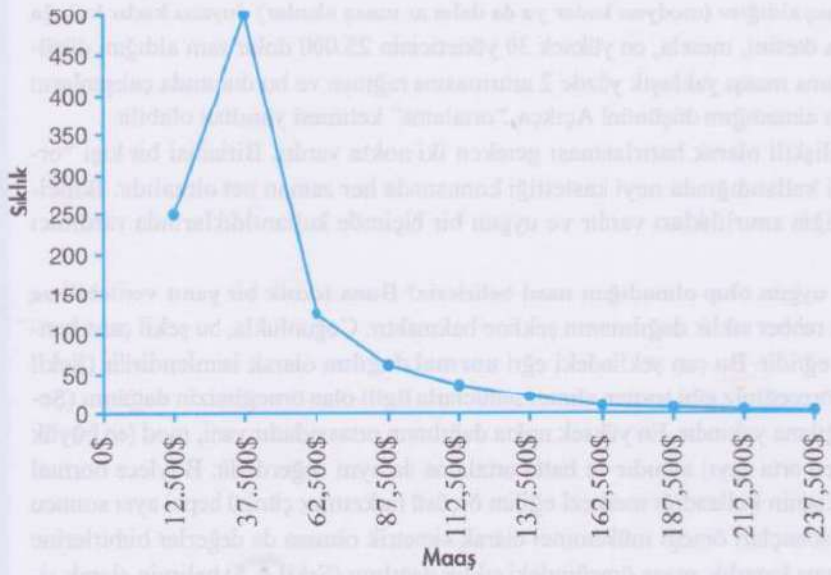
Değişkenlik ölçüleri

Şekil A.3'teki gibi normal dağılıma yakın bir dağılımla ilgilenen birisi için bile, merkezî eğilim ölçüleri verinin tüm tablosunu veremez. Nedenini anlamak için bir örnek daha ele alalım. Bu örnekte testten elde edilen notların (Şekil A.7'ye bakınız) iki basit dağılımını (iki grup için) ele alacağız. İki gruba da baktığınızda ikisinin de aynı mod, medyan ve ortalamaya sahip olduğunu görürsünüz. Ancak başka bir açıdan bunlar birbirinden farklıdır. Bunu anlamanın başka bir yolu takip eden soruları sormaktır: Eğer bu testi hazırlıyor olsaydınız ve biri size sınavdan aldığınız puanın "ortalamanın altında" olduğunu söyleseydi, hangi grupta olduğunuzu önemser miydiniz? Ya da size sınav performansınızın "ortalamanın üstünde" olduğu söylense, bunun hangi grup olduğunun bir önemi olur muydu? (Lütfen sayılara tekrar bakınız) Çoğu insan ilk soru kendilerine yöneltildiğinde, Grup 2'yi tercih eder çünkü düşük sayıların

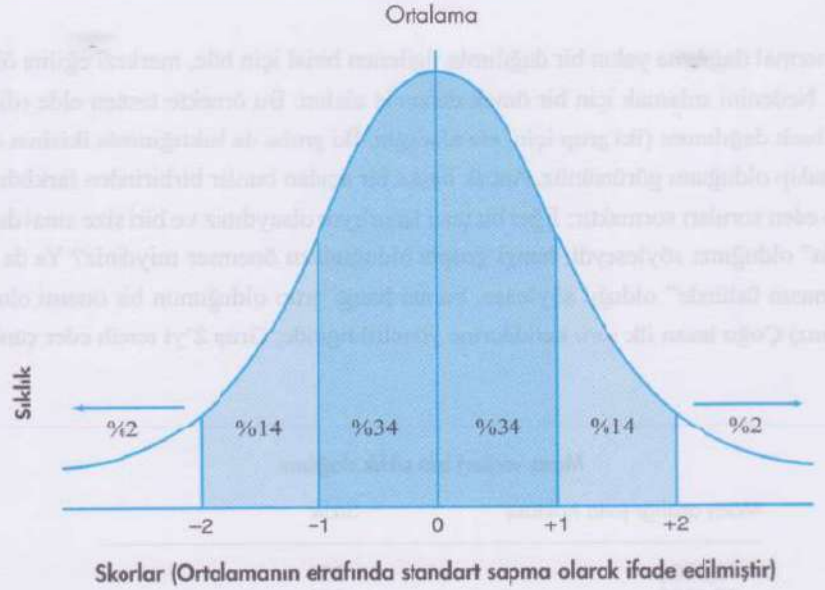
Maaş verileri için sıklık dağılımı

Maaş aralığı (orta noktası)	Sıklık
12,500$	250
37,500$	500
62,500$	125
87,500$	60
112,500$	35
137,500$	18
162,500$	6
187,500$	3
212,500$	2
237,500$	1
Maaş aralığı (orta noktası)	1000

Şekil A. 4 X Şirketindeki Maaşların Sıklık Dağılımı - Maaş verileri dizisi varsayımsaldır



Şekil A.5 Simetrik olmayan Sıklık Dağılımı - Bu grafik Şekil A.4'teki verileri göstermektedir.



Şekil A.6 Normal Dağılım - Normal bir dağılımda, ortalama, mod ve medyanla aynıdır böylece ortalama aynı zamanda sıklık eğrisinin tepe noktasının ve verilerin yarısının hangi noktadan sonra başladığının göstergesidir. Metinde de tartışıldığı gibi normal dağılımda skorlar standart sapma açısından ifade edildiğinde, insanların yüzde kaçının hangi skoru aldığı da yordanabilir. Böyle yapıldığında, belirli bölgelere düşen yüzdelikler grafik üzerinde gösterilmiştir.

çoğu ortalamaya yakındır. İkinci soru sorulduğunda, insanların çoğu Grup 1'i tercih eder çünkü sayıların çoğu ortalamadan yüksektir. Böylece, merkezi eğilim ölçüleri birebir aynı olsa da ciddi anlamda bu iki veri seti birbirinden farklıdır. Peki bu nasıl mümkündür?

Bu çelişkinin yanıtı, veri setlerinin **değişkenliğinde** yatmaktadır. Değişkenlik bize sayıların merkez etra-

fında nasıl dağılım gösterdiğini söylemektedir. Değişkenliğin basit bir göstergesi **aralıktır** (ranj). Aralık en yüksek skorla en düşük skor arasındaki farktır. İki dağılımın da aralıkları 30 yüzdelik dilim olmak üzere aynıdır. Aralık en uç iki skoru yansıttığı için, değişkenliğin kaba bir göstergesidir. Bunun nedeni aralığın uçlar *arasında* skorların nereye düştüğünü dikkate almaması yatar ki bu nedenle orijinal verilerdeki büyük miktarda bilgi kaçırılmış olur. Bir ortalamanın merkezî eğilim ölçüsü olarak tüm skorlardan sorumlu olması gibi, değişkenlik ölçüsünün de her skordan sorumlu olmasını isteriz.

değişkenlik istatistikte, bir veri dizisinde skorların dağılımı.

aralık bir sıklık dağılımındaki en yüksek ve en düşük sayıların farkıyla hesaplanan değişkenliğin istatistiki ölçüsü.

Buna bakmanın bir yolu her skorun merkezden *ne kadar uzak* olduğunu belirlemektir. Bu da ortalamanın (normal dağılımda merkez olarak kabul edilen nokta) her skordan çıkarılmasıyla elde edilir. Bunun işe yaradığını kontrol etmek için Şekil A.7b'yi inceleyin. Şekil A.7b' de her iki grup için de sapmaları hesapladık. Sapmaların (işaretlerine bakılmaksızın) Grup 1'de, Grup 2'den fazla olduğunu göreceksiniz. Bu da bize Grup 1'de skorların ortalamadan daha uzak noktalarda olma eğilimlerinin olduğunu söylemektedir. Bu *sapma skorlarını* veri gibi düşündüğümüzde, "Her gruptaki tipik sapma nedir?" sorusunu sorabiliriz. Ortalamayla hesaplama yoluna başvurduğumuzda garip bir şeyle karşılaşırız: Sapmaların ortalaması her iki grupta da sıfırdır! Bu garip bir tesadüf gibi görünse de aslında kaçınılmaz bir sonuçtur çünkü bir kişi dağılımın ortalamasını, sapma skorlarının ortalamasını temsil eden bir sayı olarak *tanımlarsa*, sonuç sıfır olacaktır. Bu nedenle sapma skorları bize değişkenlik konusunda bir şey söylüyor olsa da biz yalnızca bu skorları ortalama değişkenlik hesabında kullanamayız.

a) İki örneklem grubu için veriler

Grup 1	Grup 2
55	55
58	64
60	68
62	69
63	69
70	70
70	70
70	70
77	71
78	71
80	72
82	76
85	85
Ortalama 70	70

b) İki örneklem grubu için veriler

Grup 1	Sapma skorları	Grup 2	Sapma skorları
55	−15	55	−15
58	−12	64	−6
60	−10	68	−2
62	−8	69	−1
63	−7	69	−1
70	0	70	0
70	0	70	0
70	0	70	0
77	7	71	1
78	8	71	1
80	10	72	2
82	12	76	6
85	15	85	15
Ortalama 70	0	70	0

Şekil A.7 Grupların Kıyaslanması - Tablo (a) aynı merkezî eğilim ve aralığa sahip olan iki grubun orijinal skorlarını göstermektedir, Tablo (b) sapma skorları da hesaplanmıştır (tartışma için metni inceleyiniz)

Örnekleri ayrıntılı incelerseniz, zorluğun artı ve eksi işaretleriyle ilişkili olduğunu görebilirsiniz, şayet ancak sayıların büyüklüklerine odaklanabilirsek (bu *mutlak değer* olarak bilinir) bir noktaya varabiliriz. Fakat eski istatistikçiler hesaplamaları yaparken bu külfetli gelmiştir. Ancak bu işlemin aynı zamanda sapma skorlarının karesini alarak da yapılabileceğini fark etmişlerdir çünkü bir sayının karesi alındığında, sayının işareti artı ya da eksi olsa da artı işaretli sonuç vermektedir. Karesi alınmış sapmaların ortalaması değişkenliğin ölçüsü olarak hesaplanabilir (değişim olarak isimlendirilir). İstatistikçiler tarafından değişim birçok yolla kullanılsa da orijinal sorumuz açısından ("Bu grupların tipik değişkenliğini nasıl tanımlarız?"), bu bize abartılı bir sayı verir çünkü sapmalardan ziyade sapmaların karelerine dayanmaktadır. Bundan kurtulmak amacıyla, bir kişi değişimin karekökünü alabilir ki bu yol bir anlamda işleri azaltır. Bu değer **standart sapma** olarak adlandırılır ve bizim amacımız doğrultusunda, grup içindeki her skorun pozisyonunu yansıtan bir değişim ölçüsüdür ve orijinal skorlar gibi benzer birimlerle ifade edilir. (Aşağıda göreceğiniz gibi standart sapmanın ortalama sapmasına göre neden daha çok tercih edildiğine ilişkin ek nedenler vardır.) Eğer standart sapmayı tek bir cümleyle ifade edecek olursak, standart sapma, tüm skorların ortalamadan sapmalarının karelerinin hesaplanıp toplanması ve bu sonucun ortalamaya bölünmesiyle elde edilen değerin karekökü dür. Uzun bir ifade olmuşsa da emin olun aslında anlaşılırdır. Bunu anlamak için Şekil A.7'ye dönün ve basamak basamak deneyin.

standart sapma bir dizi skorun sapmalarının karelerinin ortalamasının alınması, toplanması ve ortalamaya bölünmesi sonucu elde edilen sayının karekökünün alınmasıyla hesaplanan, sıklıkla kullanılan değişim ölçüsüdür.

Birlikte ele alındığında, ortalama ve standart sapma bize bir veri dizisi hakkında muazzam bilgi vermektedir. Örneğin, önceki örnekte ortalamaların birebir aynı olmasına rağmen, standart sapmalar hayli farklı çıkmıştı: Grup 1 için standart sapma yüzde 9.8 iken, Grup 2 için yüzde 6.7 idi (fark ettiyseniz standart sapma da ortalama gibi orijinal verilerdeki gibi benzer birimlerle ifade edilmektedir.) Bu sonuç Grup 1'in skorlarının daha geniş bir alana yayılmış olduğuyla ilişkin önseziyle uyumludur. Genelde, standart sapma ne kadar büyükse, skorların değişimi de o kadar geniştir.

Normal dağılımın özellikleri

Önceden bahsedildiği gibi normal dağılım simetrik bir sıklık dağılımıdır, çana benzer bir şekli vardır ve merkezi eğilim ölçüleri birbirinin aynıdır. Bu özelliklerin kendileri ayırt edicidir ancak standart sapmayla birlikte daha ilginç sonuçlar verebilir. Bu konu metinin amacını aştığı için, devamındaki konuları kanıtlamaya çalışmayacağız. Ancak sonuçlar istatistikçiler tarafından iyice anlaşılmıştır.

Eğer Şekil A.6'daki normal dağılıma dönecek olursanız, ortalamanın dikey eksende bir çizgiyle gösterildiğini ve eğrinin tepesinden geçtiğini göreceksiniz; bunun nedeni ortalamanın aynı zamanda mod da olmasıdır. Ayrıca, bu işaret aynı zamanda medyan da olduğu için bu çizginin iki tarafında da skorların yüzde 50'sinin olduğunu biliyoruz. Bu durumda, eğer ortalamanın iki yanına birer standart sapma uzaklıkta çizgiler çekersek yüzde 50'lik yüzdelikleri ikiye böleriz ve bu bölümlerden biri diğerine göre daha büyük olur (Şekil A.6'da ± 1 standart sapma bölümlerini görebilirsiniz). Aslında, skorların yaklaşık yüzde 34'ü (daha net olmak gerekirse yüzde 34.13'ü) standart sapma ve ortalama arasında kalmaktadır (grafikte de bu gösterilmiştir). Eğer bu sürece devam edersek, yani, ortalamadan iki standart sapma uzaklıkta bir çizgi çizersek, geriye kalan alanı daha da bölmüş oluruz. Bu zaman, geniş parça yaklaşık %14 (13.59) iken, bu noktadan uca kadar %2'lik bir kısım (yüzde 2.28) kalmaktadır.

Bu noktada, iki sorunuz olabilir: Bunu nasıl biliyoruz ve neden bununla uğraşalım? İlk sorunun tam anlamıyla yanıtlanması bu metin için çok tekniktir ancak iyi bilinmektedir ve önceki çalışmalarla kayda geçmiştir. Söyleyebileceğimiz şey şudur ki normal dağılım gerçek hayatın birçok alanında bulunur ve hepsi bu benzer özelliklere sahiptir. Örneğin, dünyadaki herkesin boyu normal dağılımdadır, kadınların bel ölçüsü, uçaklara alınan bagajların ağırlığı ve diğer birçok şey gibi. Sonuç olarak, herhangi bir özelliğin "normal dağıldığını" bilmek bize ortalamanın yakınındaki skorların çoğunlukta, çok az sayıda skorunsa (yüzde 2 kadar) ortalamadan iki standart sapma daha uçlarında olduğu gibi belirgin bazı şeyler söylemektedir.

Örneğin, IQ skorlarını düşünelim, ortalama 100, standart sapma 15 (kulanılan teste göre değişebilir) şeklindedir. Bu insanların üçte ikisinin IQ'larının 85 ve 115 (bu skorlar ± standart sapmaların bölen çizgilerini temsil eder) arasında olduğu anlamına gelmektedir. Benzer biçimde, insanların yüzde 2'sinin 130 ve üstü IQ seviyesine sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bu bilgiler bizi ikinci sorunun (neden uğraşalım ki?) yanıtına götürür, en azından normal dağılımın bu özelliklerini bilmek skorlar hakkında yordama yaparken ve araştırma sonuçlarını yorumlama becerimiz için yardımcı olur. Örneğin, uçak firmaları kargo kapasitesini planlamak için bavulların ağırlığıyla ilgili istatistiklere güvenmektedir. Belirli bir uçakta kaç kişi ol-

duğunu bilerek bavulların toplam ağırlığıyla ilgili yordamalar yapabilmektedir (tahmin yürütebilmektedir). Bavulların ortalama ağırlığını hesaplayabilmek ve aralarında olağandışı ağırların da olacağını bilmekten ileri gelmektedir. Bunun nasıl işlediğini anlamak için, istatistiğin verilerin yorumlanmasında nasıl kullanıldığını yani *çıkarımsal istatistiği* bilmek gereklidir. Ancak bundan önce, başka bir türdeki betimsel istatistiği inceleyelim. Bu tür istatistik iki tür değişkenin arasındaki ilişkileri tanımlamak için kullanılmaktadır.

Korelasyon

Bölüm 1'de anlatıldığı gibi, bir araştırmacının deney yapamaması ya da yapmaya isteksiz olması için birçok durum vardır. Anket ya da doğal gözlem gibi deneysel olmayan araştırma yöntemleri kullanırken, değişkenler arasında algılanan her türlü ilişki *korelasyonel*dir (ilişkiseldir) ve doğrudan neden sonuç faktörlerini betimlemez. Yine de korelasyonel veriler daha ileri araştırma yapabilmek ve ilişkilerin tarzlarını belirlemek için çok yardımcı olabilir.

pozitif korelasyon bir değişkenin değerinin artışının, diğer bir değişkenin değerinin de artmasıyla ilişkili olduğunda, bu iki değişken arasındaki ilişki.

negatif korelasyon bir değişkenin artışının, diğer değişkenin değerinin düşmesiyle ilişkili olduğu durumda, bu iki değişken arasındaki ilişki.

Bölüm 1 korelasyonun arkasındaki mantığı ele alırken, korelasyonel verilerin tanımlanmasında istatistiklerin nasıl kullanıldığının düşünülmesi önemlidir. Korelasyonel tarzlar iki türde toplanmaktadır: Pozitif korelasyon ya da negatif korelasyon. **Pozitif korelasyon** bir değişkendeki artışın, diğer bir değişkenin artışıyla ilişkisi olduğunda oluşmaktadır. Örneğin bir grup insanın ağırlığını ve boyunu kayıt edersek, pozitif bir korelasyon elde ederiz çünkü genellikle uzun insanlar daha ağır olmaktadır. **Negatif korelasyon** bir değişkendeki artışın, diğer değişkenin düşüşüyle ilişkili olmasıyla oluşmaktadır. Örneğin, yaş ve zindelik arasında negatif bir ilişki vardır. Yani, yetişkinlerde yaş arttıkça, zindelik seviyesi (maksimum kalp atımıyla ölçüldüğünde) genel olarak düşmektedir (Şekil A.8'e bakınız). Genelde, korelasyonel tarzlar *korelasyon katsayısı* adı verilen bir istatistiki ölçüyle ölçülmektedir. Bu katsayı pozitif korelasyonlar için 0.0 ve +1.0 arasında, negatif korelasyonlar için 0.0 ve -1.0 arasında değişmektedir. İki durum için de katsayı değeri sıfırdan maksimuma doğru ilerledikçe, iki değişken arasındaki ilişki güçlenmektedir. Örneğin, boyla siyasi başarı arasındaki ilişki yaklaşık +0.20'dir (uzun bireyler, kısa bireylerle kıyaslandığında biraz daha fazla seçilmektedir), kıyasla, IQ testi sonuçları ve lise not ortalaması arasındaki korelasyon yaklaşık +0.60'tır (ortalamadan yüksek IQ'ya sahip bireylerin okulda başarılı olma eğilimleri vardır). Bu örneklerdeki IQ ve notlar arasındaki ilişki, boy ve siyasi başarı arasındaki ilişkiye kıyasla daha güçlüdür.

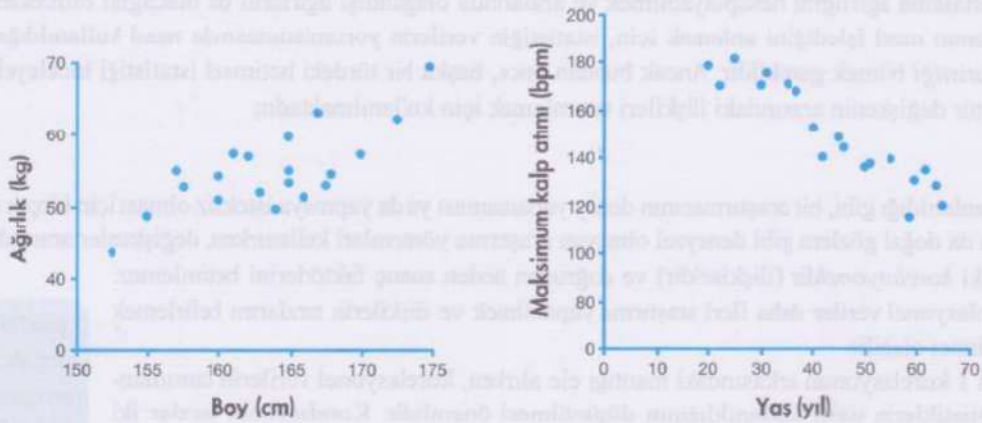
Teknik olarak, Şekil A.8'deki örnekler doğrusal (lineer) korelasyonları örnekleri temsil etmektedir. Doğrusal korelasyonda iki değişken arasındaki esas ilişki doğrusaldır (yani doğru bir çizgi şeklindeki fonksiyonla temsil edilebilir). Prensipte, iki değişkenin birbiri ile ilişkisinin daha karmaşık olması mümkündür ve bu korelasyonlar eğrisel fonksiyonlarla (eğri çizgi) temsil edilir. Örneğin, güdüleyici seviye ve performans sıklıkla eğriseldir ve baş aşağı bir U şekliyle gösterilir. Bunun anlamı şudur; insanlar güdülenmeleri yüksek ve düşük olduğunda kötü performans gösterebilirken güdülenme seviyeleri ortalama olduğunda daha iyi performans gösterebilir. Eğer güdülenme ve performans arasında doğrusal korelasyon ölçülecekse, bu korelasyon düşük bulunur çünkü doğrusal çizgi değişkenler arasındaki ilişkiyi hakiki anlamda gösteremez. Bu konuyu sürdürmek bu Ek metninin kapsamı dâhilinde değildir ancak dünya üstündeki ilişkilerin hepsinin doğrusal olmadığını bilmek önem taşımaktadır.

Kendiniz deneyin

Güdülenme-performans ilişkisini ters U şeklindeki bir eğriyle grafiğini varsayımsal olarak yapın ve verileri üzerine yerleştirin. Pozitif ya da negatif korelasyon mu bu noktalara daha iyi uymaktadır? Bunun için grafiğin yalnızca solundaki (ya da sağındaki) noktaları kullanabildiyseniz ne olur? Bu tür bir ilişki gözlemlerin aralığına dayanmakta mıdır?

Çıkarımsal istatistik

Belirtildiği gibi çıkarımsal istatistik gözlemlerimizin anlamı hakkında çıkarımlar yapmak için kullanılmaktadır. Diğer bir deyişle, bir veri dizisini yorumlamada bize yardım eder. Aslında, bu bazı varsayımlar yapmayı ve bu varsayımlar üzerinden ne sonuca varacağımızı görmeyi içerir. Bir biçimde, çıkarımsal istatistik ipuçlarını yorumlamaya çalışan bir dedektif olmaya benzer.



Şekil A.8 Korelasyonel Örüntüler - Korelasyon iki değişken arasında gözlenen ilişkidir ve bu ilişki bize neden-sonuç ilişkisi vermez. Soldaki şekilde boyla ağırlık arasında pozitif korelasyon vardır, sağdaki şekildeyse yaş ve zindelik (maksimum kalp atımıyla ölçülen) arasında negatif korelasyon vardır

Örnekleme ve çeşitlilik

Psikologlar geniş bir evren hakkında sonuçlar çıkarmak isteseler de araştırma yaparken her seferinde örneklemleri gözlemlemeye dayanmaktadırlar. Tercihen, kurallara uygun yapılan örnekleme süreçleri temsili örneklem elde edilmesini sağlar. Ancak kuralına uygun süreçler kullanılsa da kimse örneklemin evrenle eşleşeceğinden emin olamaz. Nedenini anlamak için, değişkenlik fikrine dönmemiz gereklidir. Bir şeker dükkanında bir yarışmanın olduğunu düşünün. Bu şekercideki fıçının birinde kırmızı ve sarı jöleli şekerler vardır ve yarışmaya katılanlardan fıçıdaki bu şekerlerin ikisinin birbirine göre oranını bilmesi istenmiştir. Yarışmanın bir parçası olarak, katılımcılar bir avuç şeker alıp fıçının içindekileri belirlemek için inceleyebilir. Eğer bir avuç şeker aldığınız durumda sekiz kırmızı ve beş sarı şeker almış olsaydınız, bu size fıçıdaki şekerler hakkında ne söylerdi? Bu örnek bize kırmızı şekerlerin sarı şekerlerden fazla olduğunu söyleyebilir. Ancak eğer oranlar aynıysa başka birinin de sizinle aynı örneği alması mümkün müdür? Başka bir avuç şeker örnekleminin ilk örnekle tamamen aynı olması için olasılık nedir?

örnekleme değişkenliği aynı evrenden çekilen örneklemler arasındaki şans eseri oluşan değişimlerin yarattığı çeşitlilik

Sezgisel olarak her örneklemin benzer olamayacağını ve belli bir örneklemin evrenden farklılaşacağını biliriz. Bu durumların ikisi de örnekleme değişkenliği nedeniyle olmaktadır. **Örnekleme değişkenliği** aynı evrenden seçkisiz çekilen örneklemlerin değişkenlik göstereceği anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, örneklem kullanarak evrenin nasıl olacağına karar vermek belirsizlikleri de beraberinde getirir. Şeker yarışması örneğinden de anlaşılması kolay olduğu üzere, aynı şey tüm örnekleme durumlarında ve tüm araştırmalarda geçerlidir. Örneğin, bir bilişsel psikoloğun otuz kişilik bir grubun kısa süreli hafızasını test ettiğini düşünelim. Bu çalışmada ortalama kapasite 7.2 parça bilgidir. Bu bulgu genelde insanların aynı sonucu göstereceği anlamına mı gelmektedir? Bu bulgu şans eseri evrendeki gerçek değerin üstünde ya da altında olabilir mi? Buna nasıl karar veririz? Çıkarımsal istatistik bu gibi durumlarda rehberlik sağlamaktadır.

Normal dağılımdan sonuç çıkarmak

Bir veri dizisiyle ilişkili bir tek skora bakarak çıkarımda bulunmak belki de en kolay durumdur. Bir öğretmen olarak bir öğrencinin testteki puanını kaydederken yanlışlıkla bir notu atladığım bir durum varsayalım. Öğrenciye yaklaşıp notunu sorduğumda öğrenci yüzde 92 cevabını vermiştir. Bu olası gelmediği için beni şaşırtmıştır ancak öğrenciyi yalan söylediği için suçlamak istememişimdir. Şimdi, ne yapabilirim? Sınıfın kalanının ortalamasının yüzde 66, standart sapmasının yüzde 7 olduğunu biliyorum. Ayrıca not dağılımının neredeyse normal olduğunu da biliyorum. Bu bilgiler öğrencinin iddia edilen notunu değerlendirmek için bana yardımcı olur mu?

Normal dağılım hakkında bildiklerimiz sayesinde, yüzde 92'lik bir test skorunun elde edilmesinin ne kadar olası olduğunun hesaplanması mümkündür. Ortalama ve standart sapmayı bilerek normal dağılıma başvurabilir ve öğrencilerin yalnızca yüzde 2'sinin yüzde 80 ya da daha fazla not alabileceğini, dolayısıyla yüzde 92'lik bir not için olasılığın ciddi anlamda düşük olduğunu dikkate alırım. (Eğer Şekil A.6 grafiği daha detaylı olsaydı, ortalama ve standart sapma bilgileriyle böylesi bir notu almanın ihtimalinin binde bir olduğunu gösterebilirdi). Bu bilgiyle yüzleşerek, bu notun muhtemelen yanlış olduğunu anlayabilir ve öğrencinin testi doğrulama amacıyla tekrar alması gerektiği üzerinde durabilirim.

Bu durumda bir **çıkarım** yapmış oluyorum. Çıkarım bildiklerim temelinde elde ettiğim mantıklı bir sonuçtur (bu durumda notlar hakkında genelleme yapmak için elde edilen sonuçları kullanmış oldum). Farkettiyseniz notun *yanlış olabileceğini* söylüyorum çünkü çıkarımlar yaparken kimsenin net bir kesinliği olamaz. Çıkarımsal istatistik kullanırken örneklemimizden evrene genelleme yapmaya çalışırız. Böyle yaparken, örneklemin özellikleri, evrenin özellikleri için *tahminler* olarak görülür. Böylece, yukarıdaki vakada, ortalama ve standart sapma değerlerinin bilinmesi örnekleme dayalıdır (yani, bir skor eksik tüm sınıf) ve evren tüm sınıfla temsil edilmektedir. Aslında, tahminleri kullanarak yüzde 92'lik bir skorun tüm sınıfta elde edilmesinin ne kadar olası olduğunu sorgulayabilirim.

çıkarım bilinen bilgilerin mantıklı bir analizi temelinde bir sonuç çıkarma süreci.

Sonuçların anlamlılığı hakkındaki çıkarımlar

Benzer yollarla, gözlemsel veriler hakkında diğer tür çıkarımlar yapılabilir. Örneğin, tıbbi bir araştırmacı yeni bir nezle ilacını değerlendirmek için tasarlanmış bir çalışma yapar. Kliniğe nezle ilacı için gelen altmış kişi deneysel grup (yeni ilacı alan) veya kontrol grubuna (plasebo alan) seçkisiz olarak atanır. (Deneyin uygun olarak gerçekleştirildiğini ve çift-kör olduğunu varsayıyoruz). Tüm bireyler gözlenir ve deneysel grubun ortalama iyileşme süresinin 4.2 gün, kontrol grubunun ortalama iyileşme süresinin 6.4 gün olduğu bulunur, ortak grubun standart sapmasıysa 1.1 gündür. Bu sonuçlar yeni ilacın etkililiğini temsil etmekte midir yoksa gruplar arasındaki farklar örnekleme değişkenliğinin (şeker yarışması örneğindeki gibi) bir sonucu mudur? Bu durumda deneyci Student's **t testi** adı verilen prosedürü kullanabilir. (Ferguson (1981) "Student" isminin W. S. Gossett'in takma adı olduğunu ve Gossett'in Guinness bira işletmesi şirketleri için çalışırken t-testini geliştirdiğini açıklamıştır. Bira yapma sürecindeki kontrol kaliteleriyle ilgili sorunlarla ilgilendiği için, şuandaki bira kalitesini istatistiğe borçlu olduğumuz söylenebilir!)

t-testi gözlemlenen farklılıkların anlamlılığını belirleme süreci; genellikle iki grubun ortalamaları arasındaki farkın örnekleme değişkenliği nedeniyle olup olmadığının belirlenmesi için kullanılır.

Aslında, t-testi ortalamalar arasındaki gözlemlenebilir farkı bulmanın ne kadar olası olduğunu çalışmaktadır. Yalnızca örnekleme değişkenliği sorumlu olsaydı, örneklemimiz bağlamında, bu ilacın etkili olmadığı anlamına gelirdi. Teknik detaylara girmeden, t-testi olası örneklem sonuçlarının normal dağılımıyla gözlemlenen sonuçları karşılaştırır. Bu durumda, böyle bir gruplar arası fark bulgusunun tamamen şansla elde etme olasılığı yüzde 3'ten daha azdır, ki bu sonuçla araştırmacılar ilacın büyük ihtimalle işe yarayacağı sonucuna varırlar. Gerçek bir etkiye (yani, şans nedeniyle olmayan) dayanan bulgular "anlamlı" olarak sayılır; şansı değerlendiren istatistiki testlere karşı gerçek etkiler bu nedenle **anlamlılık testleri** olarak isimlendirilir. Bir kişinin elde ettiği çıkarım, bulgunun şans nedeniyle gerçekleşmesi olasılığı olarak ifade edilir ve sonuçların **anlamlılık seviyesi** olarak adlandırılır.

anlamlılık testleri gözlemlenen bulguların şans değişimindense gerçek farklılıkları yansıttığını belirlemek için kullanılan çıkarımsal istatistik süreçlerine verilen genel isim.

anlamlılık seviyesi gözlemlenen bulguların yalnızca şans eseri olduğunu gösteren olasılığın ifadesi.

Böylece, çıkarımsal istatistikler örneklem verilerini kullanarak doğrudan bilinemeyecek olan bir evren hakkında çıkarımlar elde etmeye çalışır. Böyle yaparken, anlamlılık testleri bir sonucu elde etmenin olasılığını, yalnızca örnekleme değişkenliğiyle ilgili şans değişimleri temelinde değerlendirir. Bu yokluk denencesine de yansıtılır ki yokluk denencesi yalnızca şansın devrede olduğunu iddia etmektedir. Şayet biri yokluk denencesinin yanlış olması nedeniyle reddederse, bu istenen denencenin daha olası olmasını sağlar (ancak bölümün başlarındaki araştırma mantığı başlığı altında tartışılan nedenlerle doğrudan doğru olduğunu kanıtlayamaz). Çok çeşitli anlamlılık testleri olmasına rağmen hepsi olasılık ifadesiyle sonlanır. Olasılık ifadesi, yokluk hipotezinin doğru olduğu bir durumda gözlemlenebilir sonuçların olasılığını belirtmektedir. Böylece, istatistiksel çıkarım bir olasılıklar meselesidir, hiçbir zaman kesinlik değildir.

Bu olasılıkları yargılarken, kimsenin " sonuçlarımdan emin olabilirim" diyebileceği hiçbir sihirli kesme noktası yoktur. Bunun yerine, yaygın olarak kabul edilen standartlar, 100'de 5'den daha az bir şansla sonuçları elde etme olasılığıdır (bu yazılı olarak $p < 0.05$ ile ifade edilir). Daha düşük olasılıklar da araştırmacı için rahatlatıcıdır. Ki bu araştırmacının aslında fazla ihtiyatlı (tutucu) olduğu anlamına gel-

mektedir çünkü 5'ten daha az yanlış olması 95'ten fazla doğru olması anlamına gelmektedir. Bunu daha iyi anlamak için 100'de 95'ten fazla kazanma şansı olmazsa, oynadığı oyunu kazanamayacak bir kumarbazı düşünebilirsiniz.

Verilerin yorumlanmasında karşılaşılan karar hataları

Bu ihtiyatlı tutuma rağmen, araştırmacılar sonucun şans eseri olma olasılığının ve bu nedenle sonuçların yorumunun yanlış olabileceğinin farkında olmak zorundadır. Bu çıkarımsal mantık yürütmenin temel sorununa neden olur. Bu temel sorun dünya hakkındaki eksik bilgiye dayanarak açıklamalar yapılmaya çalışılmasıdır. İlaç deneyine dönersek, hekimler ilacın işe yarayıp yaramadığını belirlemek ister, karar verirken ilkeleri deneysel verilerinin incelemeleridir. Ancak önceden tartıştığımız gibi örnekleme değişkenliği, deneyin tekrar yapıldığında sonuçların farklı olması anlamına gelmektedir. Peki bu kişiler ilacın işe yarayıp yaramadığından nasıl emin olurlar?

Aslında, bu durum dört olasılığı kapsamaktadır. Bu dört olasılık esas gerçeklikle gözlemlenen sonuçların ilişkisini içermektedir (Şekil A.9'a bakınız). Sonuçlar ya ilacın işe yaradığını ya da yaramadığını gösterir. Benzer biçimde, esas gerçeklik de ilacın işe yaraması ya da yaramamasıdır. Bu da olası dört karar hatasına neden olur: Bunlardan ikisi doğru kararlar; diğer ikisi de hatadır. Eğer ilaç işe yarıyorsa ve istatistiksel analiz de işe yaradığını gösteriyorsa, bu açıkça doğru bir karardır. Aynı biçimde, eğer ilaç işe yaramıyorsa ve istatistiksel analiz ilacın işe yaramadığını söyleyen yokluk denencesini reddedemiyorsa, bu da doğru bir karardır. Olası sorunlar diğer iki olasılıkla baş gösterir ki bu sorunlar farklı tür hatalara neden olur. Eğer ilaç işe yaramazsa ancak şans faktörleri sonuçları etkileyerek araştırma bulgularında ilacın işe yaradığını gösteriyorsa, yokluk denencesinin reddedilmesi gerçek bir hatadır. Bu tip bir hata *Tip I hata* ya da **yanlış pozitif** adıyla bilinir. Eğer ilaç gerçekten işe yarıyorsa ancak araştırma bulguları ilacın işe yaradığını gösterecek kadar güçlü değilse, yokluk denencesini kabul etmek de gerçek bir hatadır. Bu ikinci tür hata, özgün sonuçların atlanmasına neden olur ve *Tip II hata* ya da **yanlış negatif** adıyla bilinir. Her iki durumda da hatalar sonuçların yorumlanması sürecinin doğasındaki belirsizlik nedeniyle oluşur. Örnekleme değişkenliğinin olmadığı bir dünyada, bu tür sorunlar da var olmaz. Ancak örnekleme değişkenliği tıpkı ölçüm hataları gibi seçkisiz değişkenlikleri gibi bir gerçekliktir. Hepsi araştırma yaparken belirsizliğe yer vermeyen (kesin) sonuçları elde etmeyi zorlaştırır.

yanlış pozitif tip I hata; gözlemlenen bulguların gerçekte şans değişimini yansıtmış olmasına rağmen yapılan araştırmada anlamlı olduğu sonucuna varma.

yanlış negatif tip II hata; gözlemlenen bulguların gerçekte anlamlı bir etkisi bulunmasına rağmen, yapılan araştırmada anlamlı olmadığı (şans değişimi nedeniyle olduğu) sonucuna varma.

Bu etkiler bir parça soyut görülebilir ancak aslında hepsi çok gerçektir. İlaç araştırması örneğinde, yanlış negatifler, potansiyel olarak yararlı bir ilacın geliştirilmesi çalışmasının terk edilmesine yol açabilirken; yanlış pozitifler etkisi olmayan bir ilacın çalışılmasında heba olacak çabalara yol açabilir. Bu gibi durumlar araştırmadan çok uzak durumlardaki kararlarda, hatta aslında kesin olmayan bilgiye dayanan her türlü kararda da görülebilir.

Giderek artan bir biçimde, bireyler sağlık hizmeti gibi durumlarda karar vermekle yüz

Denencelerin Değerlendirilmesindeki Karar Tablosu

Örneklemdeki karar	Evrendeki gerçeklik: *İlaç işe yaramaktadır*	Evrendeki gerçeklik: *İlaç işe yaramamaktadır*
Yokluk denencesinin reddi (İlaç işe yaramaktadır)	Doğru karar	Tip I Hata (yanlış pozitif)
Yokluk denencesinin kabulü (İlaç işe yaramamaktadır)	Tip II hata (yanlış negatif)	Doğru karar

Şekil A.9 Denencelerin Değerlendirilmesindeki Hatalar - Hiçbir istatistiki süreç araştırmacıların bir çalışmanın ne anlama geldiğinin yorumlanmasında hata yapmayacağının garantisini vermez. Bu çizelge doğru ve yanlış kararların nasıl olacağına ilişkin çeşitli yolları göstermektedir. (Lütfen hata türleri hakkındaki tartışma için metni inceleyiniz.)

yüze gelmektedir. Örneğin, hamile kadınlar için geliştirilmiş, embriyonun *sinir yollarındaki kusurları* belirlemek için tasarlanmış kan testleri bulunmaktadır. Bu testlerin yapılması kolay olsa da yorumlanması çok daha zordur. Sinir yolları kusurları nadir olduğu için testler çoğunlukla negatiftir (embriyonun normal olduğu anlamına gelir). Ancak *pozitif* olan sonuçların (embriyonun kusurlu olduğunu öne sürmektedir), 20'de 19'u da yanlış pozitiftir. Bir test pozitifse, annenin sonraki haftalarda ileri testleri alması gerekmektedir. Bu belirsizlik büyük bir strese neden olabilir ve bazı ek testler (*amniyosentez* gibi) de risk yaratabilir. Tüm bunların ardından, testleri pozitif çıkan kişilerin yüzde 95'i bu uzun sürecin sonunda embriyoda herhangi bir sorunun olmadığını öğrenmektedir. Ek olarak, daha az sıklıkla görülse de bu testler bazen yanlış negatiflerle de sonuçlarabilmektedir ki böylesi bir sonuç embriyonun normal olduğunu söylese de sinir yolu kusuru embriyoda bulunmaktadır.

Bu gerçeklikler karşısında birçok anne adayı bilgilendirildiklerinde bu testleri almanın değip değmeyeceğini sormaktadır. Ancak bilinmelidir ki anlatılan zorluklar sinir yolu kusuru testlerine has değildir. Benzer karar hataları meme kanseri için mammogramlarda ve prostat kanseri için PSA kan testi gibi diğer tıbbi testlerde de görülebilir. Aynı biçimde yanlış pozitifler ve yanlış negatifler diğer türlü durumlarda da görülebilir -örneğin, eğer iş verenler hırsızlıktan şüphe ederlerse çalışanlarına yalan belirleme testi yapırabilir (Lykken 1988).

Bu doğadaki kararların ikilemleri basit teknolojik sınırlamalarla kaçınılamaz çünkü sınırlılıklar örneklemlerin anlamının yorumlanma sürecinin doğasındadır. Birisinin *yapabileceği* şey, şayet çok istekliyse, hangi tür hatanın ciddi olduğuna ve buna göre hangisinden daha çok kaçınacağına karar vermesidir. Geleneksel olarak, bilimdeki tercih yanlış pozitiflerden (Tip I hata) kaçınmaktır. Çünkü Tip I hata kuram aslında yanlış olsa da onun desteklenmesine yol açar. Bu nedenle, yokluk denencesinin reddedilmesi için *minimum* ölçüt (*anlamlılık sevivesi*) yokluk denencesinin doğru çıkma ihtimalinin yüzde 5'ten az olması durumudur. Uç vakalarda, bir kişi bütün yanlış pozitiflerden, bulguların hepsinin anlamlı olduğu sonucuna hiçbir zaman varmayarak kaçınabilir. Tabii, bu birçok yanlış negatife neden olur çünkü bazı veriler gerçek etkiler nedeniyle etkisiz olduğu gerekçesiyle reddedilebilir (benzer biçimde, tüm yanlış negatiflerden kaçınmanın tek yolu da tüm sonuçların anlamlı olduğuna varmaktır). Sonuçta, verilerin yorumlanmasının doğal bir parçası belirsizliktir: Bu bilimde hiçbir zaman kesin kanıtlarla konuşamayacağımızın bir nedenidir. Psikolojideki araştırmacıların çoğuna bu belirsizlikle yaşamak, daha büyük bir zorluk olan davranışı anlamanın bir parçası olarak gelmektedir.

Kendiniz deneyin

Neden iyi hissetmediğinizi tanımlamanın bir yolu olarak hekiminizin bir test yaptırmanızı istediğini düşünün. Testin kesinliği ve yorumlanmasıyla ilgili neleri bilmek isterdiniz?

Sonuç

Araştırma yapmak karmaşık ve zorlu bir süreçtir ve çalışmanın deseninden veri toplanmasına ve veri toplanmasını takiben yapılan yorumlamalara kadar yanlış gidebilecek birçok şeyi içermektedir. Aynı zamanda, araştırma yeni soruların sorulmasını, araştırma deseninin geliştirilmesinde yaratıcı olmayı ve sonuç olarak önceden bilinmeyen bir şeyin keşfedilmesinin heyecanlı deneyimini öne sürmektedir. Çoğu insan için, araştırma yapmanın kazançları, risklerinden çok daha ağır basmaktadır.

Bu kitabı okuyan bazı bireyler profesyonel psikolog olmak, kendileri bazı keşifler yapmak için yollarına devam edecekken bazıları da muhtemelen devam etmeyecektir. Peki, bu materyalin değeri nedir? Bir parça, bu Ek merak hissine ve araştırma yapmaya gerçekten nelerin dâhil olduğuna anlama arzusuna hitap etmek istemiştir. Bunun ötesinde, uygulamalı bir niyeti daha vardır: Bugünün dünyasında hepimiz araştırma sonuçlarıyla haberler ya da kişisel hayatımızda (tıbbi testlerde olduğu gibi) karşı karşıya kalıyoruz. İstatistiki analiz ve araştırmanın altında yatan süreçler hakkında bir şeyler bilerek, alabileceğimiz bilgileri değerlendirmede daha donanımlı olabiliriz. Bu açıdan, eski bir deyiş doğrudur: Bilgi güçtür. Psikolojide ve yaşamınızda devam ettikçe anlama gücünüze buradaki bilgi bir şeyler katabilir.

Bölüm özeti

- Bilim olarak psikoloji, araştırma yapma ve sonuç verilerinin analizi için sistematik yöntemler kullanır. Bu konular *araştırma yöntemleri* ve *istatistik* olarak bilinmektedir.
- Araştırma planlarken araştırmacılar gözlemlerin nasıl yapılacağına (ölçüm), nelerin gözlemlerini yapacağına (*örnekleme*) ve denencelerin nasıl test edileceğine (*araştırma deseni*) karar vermesi gerekir.
- Deneysel araştırmada, araştırmacı *karıştırıcılar* ya da *yanlılık* nedeniyle oluşan *hata* olasılığını dikkate almak zorundadır.
- İstatistiki analizler verilerin özetlenmesi (*betimsel istatistik*) ve bulguların anlamlarının yorumlanmasını (*çıkarımsal istatistik*) içermektedir.
- Betimsel istatistik *sıklık dağılımları*, *merkezî eğilim ölçüleri*, *değişim ölçüleri* ve *korelasyon*dan oluşur.
- Sıklık dağılımının en önemli şekli *normal dağılım*dır. Normal dağılım belirli özellikleri ve günlük türden verilerle olan ilgisiyle kullanışlıdır.
- Çıkarımsal istatistik örnekleme yapılırken oluşan değişim nedeniyle *bulguların* değerlendirilmesinde gereklidir.
- t-testi gibi *anlamlılık testleri* gözlemlenen bulguların şans eseri elde edilme olasılığını tahmin etmek için kullanılmaktadır.
- Çıkarımsal istatistik kullanılırken yapılan bir yorum hakkında net bir kesinlik yoktur; bunun yerine *karar hataları* (*yanlış negatif* ve *yanlış pozitif*) baş gösterebilir.
- Zorluklarına rağmen araştırma yaratıcı olmak ve bilinmeyeni araştırmak için fırsatlar sunmaktadır.

Anahtar terimler ve kavramlar

anlamlılık testleri
aralık
ayla etkisi
betimsel istatistik
çift-kör desen
denence
deneyci yanlılığı
evren
geçerlilik
gözlemciler arası güvenirlik
güvenirlik
iç geçerlilik
içerik analizi
karıştırıcı
katılımcı yanlılığı
kendi kendini doğrulayan kehanet
kesitsel örneklem
korelasyon katsayısı
medyan
mod
negatif korelasyon
niceliksel araştırma
niteliksel araştırma
normal dağılım
ortalama
örneklem
örnekleme değişkenliği
örnekleme hatası
pozitif korelasyon
seçkisiz örneklem
sıklık dağılımı
standart sapma
tek-kör desen
yanlış negatif
yanlış pozitif
yanlışlama
yokluk denencesi

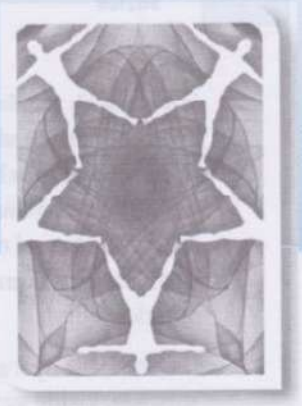
Daha fazla okumak için öneriler

- Bilimsel bulguların günlük hayatta nasıl kötüye kullanıldığını eğlenceli bir biçimde incelemek için **Peter Huber**'in Galileo's Revenge: Junk Science in the Courtroom (1991) adlı kitabını okuyunuz.
- Deneyci yanlılığının ve kendi kendini doğrulayan kehanetlerin gerçek dünyadaki davranışları nasıl etkilediğini eğlenceli bir biçimde okumak için **Rosenthal ve Jacobson**'dan Pygmalion in the Classroom (1968) adlı kitabına başvurunuz.
- Araştırma deseni hakkında daha çok şey bilmek istiyorsanız, birçok alternatif kaynak mevcuttur. Çok kapsamlı bir içeriği olan Research Methods in Psychology (2011) **Elmes ve arkadaşları** tarafından hazırlanmış iyi bir kaynaktır.
- Burada önerilecek türden okumalar için istatistik düşünülmemiş olsa da bu konuyu araştırmak isteyenler için **Minium ve King**'in birçok baskı yapmış olan Statistical Reasoning in Psychology and Education (2002) adlı kitabı, kavram ve süreçlerin arkasında yatan mantığı anlatmaktan daha fazlasını vaat etmektedir.

Çevrimiçi Öğrenme Merkezi

Bu bölümü okuduğunuzda, *www.mcgraw-hill.co.uk/textbooks/glassman* adresinden, Çevrimiçi Öğrenme Merkezi'ne kaydolarak, Kendinizi Deneme Sorularının yanıtlarına, Kendiniz Deneyin aktivitelerine önerilmiş yanıtlara ve psikoloji öğrenmenize yardımcı olacak çok daha fazla öğrenme kaynağına ulaşabilirsiniz.

Sözlük



A

açık içerik: Freud'un teorisinde hem uykuda hem uyanıkken bilinçli zihnin farkında olduğu, rüyanın sembolik içeriği (rüya sansürü tarafından gizlenen).

açık olma: kişinin rol yapması ya da bir görüntü arkasına saklanması yerine kendi benlik algısını özgürce açıklamasıyla karakterizedir; Rogers tarafından büyümenin koşulu olarak görülür.

agorafobi: halka açık yerlerde panik atak yaşayacağına ilişkin anksiyete hisseden ve bu nedenle de dışarı çıkmaktan kaçınan kişiyi tanımlayan anksiyete bozukluğudur.

akıla-duygusal terapi: düşünceler ve duygular (özellikle kişinin yaşantıları hakkındaki hatalı yorumlamaları sonucunda ortaya çıkan negatif duygular) arasındaki ilişkiye odaklanan, Albert Ellis tarafından geliştirilen terapi türüdür.

akış: Csikszentmihalyi'nin ilgi duyulan ve meydan okunan görevlerle uğraşmayla ilişkili pozitif/olumlu bir öznel deneyimi.

aktarım: psikanalizde, genellikle birey ve bir ebeveyni arasındaki geçmiş deneyimlerden gelen dürtünün enerjisinin yer değiştirerek birey ve terapist arasındaki ilişkiye aktarılması.

alan deneyi: genellikle katılımcıların açık farkındalığı olmadan doğal ortamında yapılan deney; laboratuvar ortamında yapılan deneylerin zıttı.

alana-özgül model: davranışın yalnızca bir yönüne odaklanan, davranışın farklı yönleri farklı süreçler içermektedir ve bu yüzden farklı teorik açıklamalar gerektirmektedirler diye inanan kuram.

algı: duyular tarafından iletilen dünya hakkındaki bilgiyi seçme, düzenleme ve yorumlama sürecidir.

algoritma: uygun şekilde kullanıldığında, her zaman problemin belirli bir tür çözümüne yol açan problem çözme işlemi.

amfetaminlerin uyardığı sanrısal bozukluk: aşırı amfetamin kullanımı sonucunda oluşan bir ruhsal hastalık tipidir; başlıca belirtisi paranoid şizofrenideki gibi görülen aşırı paranoid hezeyanlardır.

amigdala: temel duygularda ve olası bellek ve uyaran değerlendirmesinde rol oynayan limbik sistemdeki badem biçimindeki bir yapıdır.

anal dönem: psikoseksüel gelişimin ikinci aşaması (15 aydan 3 yaşa kadar); bu dönemde dürtü enerjisinin odağı sindirim yolunun alt kısmına kayar ve büyük çatışma tuvalet eğitimidir.

androjenler: fonksiyonları erkeksi özelliklerle ilişkili olan hormonlardır, en önemlisi testosterondur.

animism: Piaget'in küçük çocukların cansız nesnelere insana özgü özellikler atfetme yatkınlıklarına verdiği isim.

anket: bireylere yanıtlamaları için önceden planlanmış bir dizi soru sunarak çok sayıda bireyin tutumlarını belirlemek için kullanılan bir teknik.

anlamlılık seviyesi: çıkarımsal istatistikte, gözlemlenen bulguların yalnızca şans eseri olduğunu gösteren olasılığın ifadesi.

anlamlılık testleri: istatistikte, gözlemlenen bulguların şans değişimindense gerçek farklılıkları yansıttığını belirlemek için kullanılan çıkarımsal istatistik süreçlerine verilen genel isim.

anormal davranış: toplum tarafından sapkın ya da uyumsuz olarak isimlendirilen davranıştır; DSM IV'e göre davranışın anormal olarak tanımlanabilmesi için uyuma dönük olmayan işlevsellik göstermesi ya da kişinin bundan sıkıntı duyması gerekir.

antianksiyete ilaç: bir MSS depresanı gibi işlev gören ancak birincil davranışsal etkisi anksiyeteyi azaltmak olan ilaçtır.

antidepresan: başlıca nörotransmiter serotonin aktivitesini arttırarak klinik depresyonu tedavi etmek için kullanılan bir ilaçtır.

antisosyal kişilik bozukluğu: başkalarına yönelik şiddet ve aldırmazlık öyküsü olan ve bundan suçluluk duymayan kişide görülen bir davranış örüntüsüdür. Bu kişiler genellik-

le anormallik standardı olarak kabul edilen, durumdan sıkıntı duyma ya da işlev bozukluğu bildirmeyebilir. Bu kişilerin davranışları önemli bir biçimde toplumsal normları ihlal ettiği için yine de anormal olarak değerlendirilir.

ara bulucu: bir uyaran ve bir tepki arasında, kişide gerçekleşen süreç ya da olay.

aracı nöronlar: MSS'nin parçası olan nöronlardır.

araçsal özgecilik: pekiştireçlerin oluşmasıyla sürdürülen yardım etme davranışı.

araçsal saldırganlık: olumlu olarak pekiştirildiği için sürdürülen davranış.

aralık: bir sıklık dağılımındaki en yüksek ve en düşük sayıların farkıyla hesaplanan değişkenliğin istatistiki ölçüsü.

araştırma yöntemi: bir problemi incelemek ve gözlemler yapmak için kullanılan prosedürdür; geniş anlamda, araştırma yöntemleri, deneysel ya da deneysel olmayan olmak üzere ikiye ayrılır.

araştırma ortamı: ya bir laboratuvar ortamında (katılımcıların belirli bir yere gelmesini içeren) ya da bir alan ortamında araştırmanın yürütüldüğü (araştırmacının çalışmayı istediği kişilerin olduğu yere gitmesi gereken) bağlamdır.

ardışık desen: farklı yaşlardan gruplar seçerek (enlemesine çalışmalar gibi) bu grupların yaşları örtüşene kadar onları belli bir süre izleyen (boylamasına çalışmalar gibi) hem boylamasına hem de enlemesine çalışmaların özelliklerini birleştiren bir araştırma desenidir.

arketipler: Jung'un teorisinde, çoğu fantezi, mit ve sembollerin temelini sağlayan, deneyimlerimizi düzenlemeye yarayan ortak bilinçdışı içindeki örüntü ya da çerçeveler.

arzu giderme: Freud'un teorisinde, dürtülerin, rüyalarda olduğu gibi fantezi şeklinde sembolik ifadesi.

asimetrik (çarpık) dağılım: tek bir modu olan asimetrik (çarpık) sıklık dağılımı; asimetrik (çarpık) bir dağılımda, merkezi dağılım ölçüsü olarak medyan, ortalamadan daha iyi şekilde dağılımı temsil eder.

asosiyasyon alanları: diğer beyin alanlarındaki aktiviteyi bir araya getirmede rol oynamaktan ziyade herhangi bir temel işlevi olmayan (örneğin doğrudan duyusal veri almak gibi) korteks alanlarıdır.

aşağılık: Adler'in teorisinde, bütün çocuklar büyüklükleri ve diğerlerine bağlılıklarına dayanan bir çaresizlik hissederler; bu duygu aynı zamanda gerçek ya da hayal edilen fiziksel sakatlıklar, sosyal reddedilme ve diğer faktörler tarafından genişletilebilir.

aşağılık kompleksi: Adler'in teorisinde, çocukluktaki çaresizlik deneyimlerinin uyandırdığı hisleri çözümlemekteki başarısızlığa dayanan yoğun güvensizlik duygusu.

atıf teorisi: kendi davranışımız ve diğer insanların davranışları hakkında yaptığımız yorumlarla ilgilenen teori; bu yorumlara atıf denilir.

ayırıcı özellik: bir dizi durumda tutarlı bir biçimde ortaya çıkan davranış örüntüsü, belirli bir kişilik özelliği.

ayırt edici uyarıcı: edimsel koşullamada, mevcut pekiştirme izlerliğini işaret eden uyarıcı.

ayla etkisi: bir kişinin bir özelliği için yaptığımız olumlu ya da olumsuz değerlendirmenin, aynı kişinin başka özellikleri için de geçerli olduğuna dair olan beklentinin yarattığı algısal yanlılık.

ayrımcılık: bir grubun mensuplarını aşağılayan, tehlikeye atan ya da değerini düşüren ön yargılara dayanan eylemler.

B

bağımlı değişken: bir deneyde, bağımsız değişkenin etkilerini değerlendirmek amacıyla ölçülen davranış.

bağımsız değişken: bir deneyde davranış üzerindeki etkilerini görmek amacıyla araştırmacı tarafından sistematik olarak değiştirilen değişken.

bağlama dayalı unutma: uygun bağlamsal ipuçlarının yokluğuna bağlı olarak USB'den bilginin geri getirilmesinde başarısızlık.

bağlanma teorisi: John Bowlby tarafından geliştirilen erken dönemdeki anne-çocuk ilişkisinin yaşam boyunca davranış üzerindeki önemini vurgulayan bir psikanalitik teori.

bağlanma: bebekle temel bakım veren kişi arasındaki duygusal bağdır.

bastırma: Freud'un teorisinde, dürtülerin, hatıra ya da düşüncelerin aktif olarak bilinçli zihinden engellendiği savunma mekanizması.

belirsiz şekil: birden fazla şekilde algılanabilen bir resim ya da diğer görsel uyaranlardır.

bellek: önceki öğrenmelerin akılda tutulması ve kullanılması.

benmerkezcilik: Piaget'in küçük çocukların dünyayı dair kendi bakış açılarını tek olasılık olarak görme yatkınlıklarına verdiği isim.

benlik teorisi: kişinin benlik kavramına ve dünyayı öznel olarak algılayışına odaklanan davranışçı teorilerdeki genel bir terim.

benlik: Jung'un teorisinde hem bilinçli hem de bilinç dışı, kişinin bütünü; benlik, ego ve personadan (kişiliğin bilinçli yönleri) ayrıdır; Rogers'a göre, kendi varlığımız hakkındaki deneyimlerimize

benzerlik: benzer ögelerin (örneğin şekil ya da büyüklük açısından) birlikte gruplanmasına dayanan algısal düzenlenmenin Gestalt ilkesidir.

benzeştirme: Piaget'in yeni bilgi ya da deneyimleri hâlihazırda var olan bilişsel şemalarımızla birleştirdiğimiz sürece verdiği isim.

betimsel istatistik: bir dizi skoru tanımlama ve özetlemeyle ilgilenen istatistik dalı.

beyin sapı: omuriliğin üstünde bulunan 3 temel yapıdan oluşan alandır: medulla, pons ve ortabeyin.

beyin: kafatası içinde bulunan merkezi sinir sisteminin parçasıdır.

beyincik: (Latince'de 'küçük beyin') kafanın arkasında kortikal hemisferin altında yer alan iki küçük hemisferdir; beyincik hareketleri ve dengeyi yönetmede önemli bir rol oynar.

beynin elektriksel uyarımı (BEU): içine sıkıca yerleştirilmiş elektrotlar vasıtasıyla uygulanan bir akım yoluyla nöronların yapay uyarımıdır.

bilgi işlemleme: bilişsel psikologlar tarafından bilişsel bilimlerden alınmış uyaran ve tepki arasındaki zihinsel fonksiyonları tanımlamak için kullanılan terim.

bilgilendirme: bir araştırmanın tamamlanmasının ardından, araştırmanın gerçek doğası ve hedeflerini açıklamak ve herhangi bir soru ve endişeyi yanıtlamak için katılımcılarla araştırmanın içeriğini görüşmek.

bilgisayarlı görüntüleme: beyin işlevlerini çalışmak için bir televizyon ekranında izlenebilen bilgiyi 3-D beyin modeline dönüştürmek için bilgisayarları kullanan tekniklerdir.

bilinç dışı: Freud'un teorisinde, bilinçaltının bilinçli zihin tarafından doğrudan ulaşılamayan kısım; ancak bilinç dışındaki dürtü ve düşünceler tamamlanmamış girişler olarak, doğrudan ya da sembolik şekilde bilinçli farkındalığa "sızabilir".

bilinç öncesi: Freud'un teorisinde, bilinçaltının kasıtlı tercihiyle ulaşılabilen kısmı

bilinç: Freud'un teorisinde, zihnin, belirli bir zamanda anında farkında olduğumuz düşünce ve duyguları kapsayan yönü.

bilinçaltı: Freud'un teorisinde, bilinçli farkındalığın altında olan zihin bölümleri

bilişsel davranış değiştirme: temel koşullanma tekniklerine ek olarak bilişsel süreçleri (bir örneği gözlemleme gibi) aracı olarak kullanan davranış değiştirme tarzıdır.

bilişsel değerlendirme teorisi: Duygusal durumumuzun, olay ve iyi olma halimiz için önemini değerlendirmemize dayalı olduğunu savunan duygu teorisi.

bilişsel harita: Tolman'ın uyaranlar arasındaki öğrenilmiş ilişkilerin zihinsel temsilleri için kullandığı terim.

bilişsel neo-ilişkilendirme kuramı: Berkowitz'in düşünce, anı ve davranışların duygusal durumlardan ve/veya hazırlamadan tetiklenebileceğine dair kuramı.

bilişsel patoloji: araştırmacıların seçici bir şekilde kendi temellerinin ve yöntemlerinin parçası olan, basitleştirici varsayımları ve sınırlamaları görmezden geldiği bir olgu.

bilişsel sinirbilim: bilişsel süreçlerin biyolojik temellerini, teknikleri birleştirerek fizyolojik süreçlerin ölçümleri kullanılarak bilişsel süreçlerin araştırılmasını hedefleyen disiplinler arası bir çalışma alanı.

bilişsel sosyal öğrenme kuramı: (bazen yalnızca 'sosyal öğrenme kuramı') bilişsel yaklaşımdan türeyen davranışın başkalarını gözlemleyerek öğrenilebileceğini ve bilişsel şemaların davranışa aracılık ettiğini savunan kuram.

bilişsel terapi: anormal davranışlarda hatalı inançlar ve düşünme örüntülerinin rolüne odaklanan bir terapi türüdür; davranışsal stratejiler yoluyla inançları test etmeye de teşvik ettiği için bazen bilişsel davranışçı terapi olarak adlandırılır. Ayrıca bk. rasyonel-duyusal terapi.

bilişsel uyumsuzluk: Festinger'in teorisinde, bireyin davranışıyla inançları ya da iki inanç arasında çatışma olduğunda oluşan gerilim durumu.

bilişsel yeniden yapılandırma: Ellis'in akılcı-duygusal terapisinde, gerçekçi inançlar ve kendini kabullenmeyi sağlamak amacıyla hatalı inançları ve onların yarattığı negatif duyguları değiştirmeye yönelik bir süreçtir.

bipolar bozukluk: şiddetli depresyon ve aşırı coşkulu olma arasında aşırı duygudurum dalgalanmalarıyla karakterize ciddi bir hastalıktır.

birey-merkezli terapi: (danışan merkezli terapi olarak da kullanılır) Carl Rogers tarafından geliştirilen terapi içinde değişim yöneliminin belirlenmesi konusunda bireyin sorumluluğunu vurgulayan bir terapi yöntemidir.

birincil pekiştireç: edimsel koşullamada, pekiştireç görevi görme kapasitesi doğuştan gelen, biyolojik öneme sahip bir uyarıcı, yiyecek, su ya da elektrik şoku gibi.

birincil süreç düşünme: Freud'un teorisinde, bir istek ve yerine getirilmesi arasında ayrım yapılmayan, ide özgü düşünme çeşidi.

biyolojik geri bildirim: otonom koşullama işlemi uygulamaları için genel bir terim; insanlarda pekiştirmenin normalde gözlenemeyen fizyolojik süreçler (biyoloji) hakkında bireye bilgi sağlamaya (geri bildirim) dayandığı gerçeğini ifade eder.

boylamasına (uzunlamasına): çalışma bir grup bireyin bir zaman süresince incelenmesini içeren bir araştırma tasarımıdır.

bozucu etki: çağrışımcılığa göre, öğrenmeyi geciktiren ve unutmayı oluşturan, maddeler arasındaki rekabet.

bozulma: bellekte bilginin zaman geçtikçe kendiliğinden kaybolması.

böbreküstü bezler: uyarım ve streste önemli bir rol oynayan böbreklerin hemen üzerinde bulunan endokrin bezlerdir; dış tabaka, korteks kortikosteroidleri saklar ve medula (iç öz) adrenalini (epinefrin) ve noradrenalini (nöropinefrin) salgılar.

bulunabilirlik: bellekte hatırlamanın, bilginin USB'de var olup olmamasıyla belirlendiği prensip; unutma bilginin yok olmasını vurgular.

büyümenin koşulları: kişiliğin sağlıklı gelişiminin gerçekleştiği koşullar; Rogers tarafından koşulsuz olumlu kabul, açıklık ve empatiyle tanımlanır.

C

Cannon-Bard duygu teorisi: öznel hislerin ve fizyolojik tepkilerin duygunun bağımsız bir parçası olduğunu savunan teoridir.

cezalandırma: edimsel koşullamada, bir tepkinin olumsuz pekiştireç tarafından takip edilmesiyle tepki olasılığında azalmayla sonuçlanan işlem

Ç

çağrışımcılık: Aristo, Hume ve diğerleri tarafından desteklenen, zihinsel süreçlerin, özellikle öğrenmenin, düşünceler ve/veya olaylar arasında bağlantılar kurmaya dayandığına ilişkin öğreti (doktrin).

çevresel sinir sistemi (ÇSS): merkezi sinir sisteminin dışında kalan, duyum, motor kontrol ve iç organların düzenlenmesini içeren sinir yolaklarıdır.

çıkarım: bilinen bilgilerin mantıklı bir analizi temelinde bir sonuç çıkarma süreci.

çıkarımsal istatistik: gözlemlenen örneklemden daha büyük bir evrene genelleme yapmak amacıyla verinin yorumlanmasıyla ilgilenen istatistik dalı.

çıkarma: (aynı zamanda 'olumlu ceza' olarak da adlandırılır): edimsel koşullamada, tepkinin olumlu bir pekiştirecin sonlanması ya da kısıtlanmasıyla takip edilmesiyle tepki olasılığında azalmayla sonuçlanan işlem.

çift-kör çalışma: Deneysel kontrolün sıkı tutulduğu, yani hem katılımcıların hem de deneycinin deneyin yanlılık yaratacak ayrıntıları hakkında bilgilendirilmediği türü.

D

danışan-odaklı terapi: terapistin değil, tedavi arayan kişinin (danışan olarak adlandırılır) terapi sürecini yönlendirdiği terapi yaklaşımı, daha sonrasında insan-odaklı terapi denmiştir.

davranış değiştirme: koşullama tekniklerinin insan davranışını değiştirme amacıyla uygulanmasıdır, bu davranışlar özellikle anormal olarak tanımlanan davranışlardır.

davranışsal doğrulama: insanlara belirli bir şekilde davranma vasıtasıyla beklentileri doğrulayan davranışları ortaya çıkarma.

değerin koşulları: Rogers'ın teorisinde, olumlu kabulü alabilmek için kendini ifade etmeye sınırlama getirme.

değerlerin içe atılması: Rogers'a göre, başkaları tarafından empoze edilen değer koşullarını kabul etmek sonucunda bu değerlerin ideal benlikle birleştirilmesi; bu terim ilk olarak Freud tarafından savunma mekanizmalarına atıfta bulunmak için kullanılmıştır.

değişken: durum ya da koşullar karşısında değişkenlik gösteren ölçülebilir özellik.

değişken aralıklı tarife: edimsel koşullamada, bir tepki pekiştirilmeden önce son pekiştireçten sonra geçmesi gereken ortalama zaman aralığına göre tanımlanan pekiştirme izlerliği; dolayısıyla, VI-15 sn. tarifesinde uzun bir süre boyunca ortalama süre 15 saniye olacaktır.

değişken oranlı tarife: edimsel koşullamada, bir pekiştireç almak için gerekli olan ortalama tepki sayısı bakımından tanımlanan pekiştirme izlerliği; dolayısıyla, VR 8, ortalama her sekizinci tepkinin pekiştirildiği anlamına gelir.

değişkenlik: İstatistikte, bir veri dizisinde skorların dağılımı.

deney: bir ya da daha fazla davranış ölçümleri (bağımlı değişken olarak adlandırılır) üzerindeki etkisini belirlemek için, deneycinin kontrollü bir koşul kullandığı ve bir ya

da daha fazla faktörü (bağımsız değişken olarak adlandırılır) değişimlediği araştırma deseni.

deneyci yanlılığı: Bir deneycinin deneyle ilgili bilgi ve beklentilerinin katılımcıların davranışlarını etkilemesinin yarattığı sistematik hata.

deneyimcilik: ilk John Lock'e atfedilen bütün bilginin deneyime dayandığı felsefi durumudur; bu nedenle davranışın öğrenildiği bu bakış açısının temelidir.

deneyim örnekleme yöntemleri (DÖY): iletişim teknolojilerini kullanarak düşünce ve hisleri gerçek zamanlı olarak çalışma yöntemi.

deneysel gerçekçilik: araştırma katılımcılarının laboratuvar bağlamına aldırmadan, sıradan bir durumda verecekleri gibi tepki vermesiyle dahil olma niteliği.

deneysel olmayan yöntemler: deneysel araştırmaların aksine, herhangi bir etkenin doğrudan kontrolünü içermeyen araştırma yöntemleridir; bazen betimsel/korelasyonel desen olarak da adlandırılır.

dengeleme: Piaget'in çevremiz ve bu çevreyi temsil etmek için kullandığımız zihinsel yapılar arasındaki dengeyi sağlama sürecine verdiği isim.

depersonalizasyon: kişinin psikolojik olarak geri çekildiği, bedenini gerçek değilmiş gibi ya da başkalarına aitmiş gibi hissettiği bir durumun da eşlik ettiği dissosiyatif bir tepkidir.

depolama: bilginin bellekte akılda tutulması.

depresan: CNS aktivitesini azaltan bir ilaçtır; yüksek dozlarda, depresanlar koma ve hatta ölüme neden olabilir.

depresyon: uyku bozuklukları, yorgunluk ve düşük benlik saygısıyla karakterize bir duygudurum bozukluğudur; majör depresif bozuklukta semptomlar normal işlevselliği bozacak kadar ağırdır ve intihar düşünceleriyle birlikte görülebilir.

detaylandırıcı tekrar: KSB'deki materyallerin USB için kodlanması nedeniyle aktif olarak işlenmesi; materyaller duyusal özelliklere (görsel görünüm, ses) vurgudan, bilginin semantik içeriğine (anlam) odaklanmaya kadar farklı yollarla işlenebilir.

determinizm: her davranışın belirli bir sebebi olduğu varsayımı.

dış geçerlilik: araştırma sonuçlarının belirli durumların ötesine genellenebilme derecesinin değerlendirilmesi.

dikkat: seçici olarak, özellikle en önemli sayılan, belirli uyaranlara odaklanma süreci.

dikkat bozulması: şizofreninin bir durumla ilişkili uyaranı seçme ve takip edebilme zorluğu nedeniyle ortaya çıktığını tartışan teori.

dil kazanım aracı: Dilin temel kuralları için doğuştan gelen bir anlayış sağlayan beyindeki farazi mekanizma.

dil: bireyler arasında değişiklik gösterebilen ve yeni formlara ve anlamlara izin veren sembol ve jestlere dayanan iletişim sistemi.

direnç: psikanalizde, analistin davranışın anlamı hakkındaki yorumunun birey tarafından reddedilmesi; bir savunma mekanizması olarak tanımlanır.

dissosiyatif kimlik bozukluğu: (çoklu kişilik bozukluğu) birbirinden bağımsız kişiliklerin ortaya çıkmasıyla sonuçlanan ağır dissosiyatif bir tepki.

doğal gözlem: davranışı doğal ortamında, müdahale olmadan ya da koşulları kontrol etmeye çalışmadan gözlemlemeye dayanan araştırma yöntemi.

doğal seçilim: doğal seçilim bir tür içindeki üreme başarısını arttıran rastlantısal farklılıklarla yeni özelliklerin devamına neden olan evrimsel bir süreçtir.

doğrudan gözlem: kişiden davranışlarını bildirmesi istenmeden, araştırmacının bizzat davranışları doğrudan ölçümlemesine bağlı olan gözlemsel tekniktir.

doğrulama: araştırmada, verilerin denencenin doğru olduğunu kanıtlama süreci.

doğrulama yanlılığı: bireyin kendi inancını destekleyen bilgi arama ve çelişen bilgiyi reddetme eğilimine dayanan bilişsel hata biçimidir.

doğuştancılık: Plato ve diğerlerince benimsenen kökende bilgi ve davranışın doğuştan olduğu felsefi bakış açısıdır.

dopamin hipotezi: nörotransmiter olarak dopamine bağlı sinir yolaklarında aşırı aktivitenin şizofreniye neden olduğunu iddia eden teori.

doyum biçimi: Freud'un gelişim teorisinde, bireyin temel dürtüleri tatmin etme yolu -örneğin, oral dönemde ağız haz elde etmenin odak noktasıdır (emme, yemek yeme, ısırma yoluyla vb.)

duruma-dayalı unutma: dış çevre tarafından tanımlanan bağlamdan farklı olarak, fiziksel ve zihinsel durum ile ilişkili bağlam değişikliklerine bağlı unutma.

duygu dışavurumu: aile içinde yüksek düzeyde eleştiri, düşmanlık ve duygusal yoğunlukla kendini gösteren iletişim örüntüsüdür.

duygunun bilişsel uyarılma kuramı: fizyolojik olarak uyarılmanın bazı çevresel olaylara karşılık deneyimlendiğini ve sonra bu uyarılmanın durumun bağlamını kullanarak bilişsel olarak yorumlandığını belirten bir duygu kuramıdır.

duygusal zekâ: kişilikteki ve sosyal yapısal yollardaki duyguları anlama, düzenleme, kullanma becerisi.

duyusal bellek: belleğin duyularımız ve kısa süreli belleğimiz arasında tampon rolü üstlenen modaliteye özgü geçici bir türü

duyusal nöronlar: duyum reseptörlerinden MSS'ye bilgi taşıyan ÇSS'deki nöronlardır.

düalizm: zihin ve bedenin ayrı olduğu görüşü ilk Descartes'e atfedilir; Descartes beyindeki pineal bez yoluyla ikisinin birbirlerini etkileyebileceklerine inandı.

Düşünce bozuklukları: mantığın bozulması, tutarsız konuşma ve kelime kullanımında uygun olmayan kaymalar gibi düşünme süreçlerindeki bozulmalardır.

E

edim hataları: (Freudyen dil sürçmesi) bilinçdışı bir çatışmaya bağlı hata ya da sözel dil sürçmesi

edimsel koşullama: davranışçı yaklaşımda, sonuçlarının bir işlevi olarak ortaya konan tepkilerdeki (istemli tepkiler) değişimle ilgilenen öğrenme biçimi.

ego: (Latince'de "ben") psikanalizde, id ve süperego arasında ve aynı zamanda dış dünyayla olan bağlantılarıyla arabuluculuk yaparak kişiliğin bütünleştirilmesini sağlayan ruh unsuru; Jung'un teorisinde, bir kişinin hayatının bilinçli yönlendirmesini sağlayan benlik unsuru.

eğilimin devamlılığı: problem çözmede Geştalt psikologları tarafından tanımlanan, daha önceki bir problem için geliştirilen bir zihinsel setin uygun olmamasına rağmen korunması ve o anki problemin çözümüyle karışması durumu.

eksiklik motivasyonları: Maslow'un teorisinde, altta yatan gerekliliklerin yokluğunda tetiklenerek motive eden ihtiyaçlar, fizyolojik ve öz güven ihtiyaçları gibi.

elektroensefalografi (EEG): beynin elektriksel aktivitesini kayıt eden bir cihazdır.

empati: Rogers tarafından büyümenin koşulu olarak görülen başkalarının algılarını ve duygularını anlama becerisi.

endokrin bezler: (kanalsız bezler) doğrudan kan dolaşımına salınan hormonlar adı verilen kimyasalları saklayan bezlerdir.

engellenme–saldırganlık hipotezi: Dollard ve Miller tarafından geliştirilen ve engellenmenin (amaca yönelik bir tepkinin bloke edilmesi) saldırganlığın tek nedeni olduğunu söyleyen saldırganlık kuramı.

enlemesine yöntem: bir özelliği dolayısıyla birbirinden farklılaşan temsili gruplar seçerek onları inceleyen araştırma desenidir. Eğer bu özellik yaşsa, bu desen gelişimsel karşılaştırmalar yapmaya olanak sağlar.

epigenetik etkiler: gelişim süresince genlerin dışa vurumundaki sabit değişimlerin ortaya çıktığı süreçlere verilen isimdir. Bu tür değişimler hücre bölünmesiyle aktarılabilinir ama DNA'daki mutasyonları içermez.

episodik bellek: USB'nin son doğum gününüzde ne oldu gibi olayların oluşum yeri ve zamanına göre düzenlenen kişisel deneyimleri içeren kısmı.

eş potansiyellik sayıltısı: koşullama ilkelerinin herhangi bir canlı türünün tüm davranışlarına eş değer bir biçimde uygulanabilirliğini belirten, bazı davranışçıların desteklediği varsayım.

etik hedonizm: insanların özgecilik gibi ahlaki davranışlarda bulunmalarını kişisel çıkar sağlamasına bağlayan ilke.

etiyoloji: bir ruhsal bozukluk ya da hastalığın nedenlerini bulma çalışmasıdır.

etki yasası: organizmanın tatmin edici bulduğu bir sonuca yol açan herhangi bir tepkinin büyük olasılıkla tekrar edileceğini ve hoş olmayan sonuçlara yol açan herhangi bir tepkininse büyük olasılıkla tekrar edilmeyeceğini belirten, Edwin Thorndike tarafından geliştirilen bir öğrenme ilkesi.

etkililik: tıp ya da psikoterapide tedavi tekniklerinin ölçülen etki düzeyi.

etoloji: hayvan davranışlarının kendi doğal çevrelerinde incelenmesi.

evren: istatistikte, özellikleri belirlenmek istenen ve bir örneklemin seçileceği grup.

evreler: gelişimin belirli sınırları olan farklı evrelere dayandığına ve her evrenin altında yatan süreçlerin de farklı olduğuna dair bir görüştür; Freud'un psikoseksüel dönemlere dair kuramı böyle bir kuramdır.

evrim: kalıtım yoluyla çocuklara aktarılan farklılıklar anlamındaki tür çeşitliliğinin gelişimine açıklama getiren bir teoridir; Darwin'in doğal seçilim kuramı uyma yeteneğini geliştiren ve dolayısıyla hayatta kalma ve üreme oranını arttıran farklılıkların aktarılmasının daha olası olduğunu ileri sürdü.

evrimsel psikoloji: evrimsel ilkelerin davranışı anlamaya uygulanmasıdır.

F

fallik dönem: 3-5 yaşları arasına yayılan, doyumun genitalde odaklandığı, ancak yetişkin cinselliği şeklinde olmadığı, psikoseksüel gelişimin üçüncü aşaması.

fenomenolojik alan: Rogers'a göre kişinin dünyayı kendine özgü algılamasıdır.

fenomenolojik: hümanistik yaklaşımda, şeylerin nasıl göründüğü ya da deneyimlendiğiyle ilgili olmak, kişinin davranışını anlamlandırmak için algılarına ve hissettiklerine vurgu yapan bir kaynak.

fenotip: genotip ve çevresel etkilerin birleşimine dayanan kişinin gözlenen özellikleridir.

fobi: belirli bir nesne ya da duruma yönelik kişinin günlük yaşam işlevselliğini bozacak kadar şiddetli düzeyde mantık dışı korku.

frenoloji: kafatasının şeklini inceleyerek insanların çeşitli yeteneklerinin değerlendirilebildiğini ileri süren, günümüzde hiçbir güvenirliği kalmamış 18. yüzyıl kuramıdır.

frontal lob: merkezi fissürün önündeki ve lateral fisürün yukarısındaki korteks alanıdır; duyguların ve deneyimin yorumlanmasında yer alır.

frontal Lobotomi: bipolar bozukluk ya da kronik ağrı vakalarını tedavi etme denemelerinde frontal lob kısımlarının bölünmesi ya da çıkarılmasıyla ilgili olan; sonra iyileştirici bir yöntem olarak yetersiz olduğu büyük ölçüde gösterilen, 1940'lar ve 1950'lerde popüler olan bir ameliyattır.

frontal motor alanı: bütün istemli kas hareketlerini kontrol eden merkezi fissürün hemen önündeki frontal lob alanıdır.

G

geçerlilik: bir değişkenin, diğer özelliklere kıyasla, ölçmek istediği niteliği ölçüp ölçmediğini değerlendiren bir ölçüt.

gelişim psikolojisi: büyümenin ve zaman içinde davranışta oluşan değişimin altında yatan süreçlerin incelenmesidir.

gen: aminoasitler adı verilen 'blokların dizilimi' sırasından oluşan, kalıtımın en basit birimidir; insanların, her biri çeşitli proteinlerin üretimini düzenleyen, yaklaşık 30.000 farklı gene sahip olduğu tahmin edilir.

genel alan modeli: davranışın birçok yönünü tek bir prensipler setiyle açıklamaya çalışan kuram.

genel saldırganlık modeli (GSM): Anderson ve Bushman tarafından geliştirilen ve bilişsel sosyal öğrenme kuramı, bilişsel neo-ilişkilendirme kuramı ve uyarılma üzerine biyolojik verileri birleştirmeye çalışan kuram.

genel uyum belirtisi: Hans Selye tarafından tanımlanan, akut stresten (alarm) tutun da dışsal baş etmeye (direnç) ve sonunda bedensel kaynakların bitimine kadar (tükenmişlik) stresin aşamaları modelidir.

genellenebilirlik: bir teorinin uygulama sının anlamına gelen, teoriyi değerlendirme kriteri; iyi bir teori geniş bir durum alanına uygulanmalıdır.

genetik görüntüleme: fMRG ve PET tarama gibi beyin görüntüleme araçlarından beyin aktivitesiyle bilinen genler ve gen sıralarını ilişkilendirmek için faydalanan bir tekniktir.

genital dönem: dürtü enerjisinin cinselliğin yetişkinlik ifadesiyle genitallerde odaklandığı, psikoseksüel gelişimin (ergenlikten başlayarak) son aşaması.

genotip: bir kişinin hücrelerindeki DNA'da taşıdığı genetik koddur.

gerçek hedonizm: insanların herhangi bir kişisel çıkar gözetmeksizin insanlara yardım edeceği ilkesi.

gerçekleştirme eğilimi: Rogers'ın teorisinde, kişinin büyümesini, gelişmesini ve kapasitesini yükseltmesini sağlayan doğuştan gelen dürtü.

gerçeklik ilkesi: Freud'un teorisinde, çevrenin isteklerinin fark edilmesiyle egonun maruz bırakıldığı sınırlamalar.

gerileme: Freud'un teorisinde, bireyin daha önceki bir doyum modunun özelliklerine geri gittiği savunma mekanizması.

geri çağırma: bellekte bilginin aktif şekilde geri getirilmesi.

geriye dönük bozucu etki: bellekte, yakın zamandaki deneyimlerin daha önce öğrenilen bir şeyin hatırlanmasını güçleştiren bozucu etki çeşidi.

Gestalt kuramı: algı ve öğrenmenin aktif, yaratıcı doğası üzerinde duran (Gestalt Almanca'dır ve 'düzenlenmiş bütün' anlamına gelir) ve Kohler, Wertheimer ve diğerleri tarafından geliştirilen 20. yüzyılın başlarındaki öncü davranış teorisidir.

gizli içerik: Freud'un teorisinde, rüya sansürü tarafından açık içerik olarak sembolik şekle dönüştürülen rüyanın gerçek anlamı.

gizli öğrenme: öğrenmenin bir davranışın ortaya konmasından farklı olduğu durumları tanımlamak için Tolman tarafından kullanılan terim.

görgül: herhangi bir görgül teoride olduğu gibi, gözlem ve deneyler yapmaya dayanmak.

görsel agnozi: görsel tanımanın bozulmasıyla sonuçlanan hastalıklar için genel bir terimdir.

görüşme: araştırmacının bir bireye sorular sorduğu veri toplama yöntemidir; formatı önceden planlanmış ve oldukça yapılandırılmış ya da nispeten kendiliğinden akan ve yapılandırılmamış olabilir.

grup düşüncesi: birbirine çok bağlı bir grupta üyelerin, sağlıksız kararlar alınmasına yol açan, dış bilgi kaynaklarını görmezden gelme ve grup içi fikirlere fazla değer verme eğilimi.

grup kutuplaşması: bir grup tarafından bir karar verildiğinde, grup üyelerinin yaygın tutumlarının tartışmanın başında olduklarından daha uç noktaya gelmesi.

güvenirlik: ölçümlerin tutarlılığını değerlendiren bir ölçüt ve tekrarlanan ölçümler arasındaki korelasyonu değerlendirme ölçütü.

H

halüsinasyonlar: olmayan sesleri duymak ya da olmayan şeyleri görmek gibi, ilgili bir uyaran olmadan oluşan algı bozukluğudur.

hatalı atıf: uyaranların ve olayların önemini yanlış yorumlamayla ilgili bir hata; bazen hezeyan gibi bir durum olarak kabul edilirken, bazen de hatalı algılama yoluyla ortaya çıkabilir.

hayalet uzuv: bir uzvunu kaybeden bireylerin, kayıp uzuvlarından geliyor gibi görünen duyumları deneyimlemeye devam ettikleri gizemli bir olgudur.

haz prensibi: hazzı maksimum seviyeye getirmek ve hoş olmayan şeylerden kaçınmak için güdülendiğimizi belirten, insan motivasyonunun temeli olarak Freud tarafından erken dönemde yapılmış bir tanım.

hazırlama: bir düşünce ya da anının ilgili düşünce ve anıların etkin hale gelmesini sağlaması.

hazıroluşluk: Martin seligman tarafından fizyolojik yapıların davranışın gerçekleşmesini etkileme derecesini tanımlamak için geliştirilen kavram.

hedef durum: problem çözmede, problemin arzulanan sonucu

hezeyanlar: hatalı olduğuna ilişkin açık kanıtlar olduğu halde sürdürülen yanlış inançlar.

hısım özgeciliği: evrim psikolojisi'nde kişinin, genlerini aktarmasını teşvik ettiği için yakın akrabalarına yardım ettiğini belirten kavram.

hipofiz bezi: büyüme dahil endokrin faaliyetlerini düzenleyen ve hipotalamik bağlantılar vasıtasıyla sinir sistemiyle de etkileşime giren hipotalamusa komşu küçük bir bezdir; streste adrenal bezlerin korteksi tarafından steroitlerin salınımını tetikleyen ACTH adı verilen hormonu salar; bazen pek çok faaliyeti nedeniyle 'usta bez/ master gland' olarak adlandırılır.

hipokampus: bellek işlevleri için önemli olan limbik sistem içindeki bir yapıdır.

hipotalamus: limbik sistemdeki en önemli unsurlardan biridir, hipotalamus hem açlık, susuzluk, seks ve diğer temel dürtüleri düzenlerken hem de hormonal işlevleri düzenlemede de rol oynar.

hipotez (denence): değişkenler arasındaki önerilen ilişkiyi açıklayan ifade; daha fazla gözlem yaparak yeniden değerlendirilebilen bir kuramdan elde edilen belli bir sonuç ya da tahmindir.

histeri: hiçbir belirgin fiziksel neden olmadan fiziksel semptomlarıyla karakterize edilen hastalık; terim Freud tarafından kullanılmıştır ancak aslında ondan daha eskidir.

hormon: endokrin bezler tarafından saklanan bir kimyasaldır; hormonlar metabolizmanın pek çok görünümüne ve bedeninizin süreli işlevlerine dahil olur.

I

ıraksak problem: kişinin benimsediği kriter haricinde tek bir çözümü olmayan; aksine, birkaç farklı yöne ilerleyen, iyi tanımlanmamış problemlere eşit olan problem.

İ

iç geçerlilik: bir deneyin tasarımı ve uygulanmasının ne kadar hata kaynaklarından, karıştırıcılardan ve yanlılıktan uzak olduğununun değerlendirilmesi.

içe bakışçılık: yapısalcılık yaklaşımıyla ilişkili olarak, zihnin içeriğini analiz etmek için bireyin girişimde bulunduğu veri toplama yöntemidir.

içerik analizi: katılımcıların yapılandırılmamış ifadelerindeki anahtar kelimeleri ve kategorileri bulan nitel analizdeki bir grup tekniktir.

iç görü: Geştalt teorisinde, rastlantısal tepki vermeden kurala dayalı tepki vermeye dönüşümle karakterize edilen davranış değişikliği şeklinde oluşan, kişinin problem durumunu organize etmesindeki ani değişim; psikoterapide içgörü, davranışın nedenleri olarak görülen , altta yatan çatışmaların farkındalığı.

id: (Latince'de "o") Freud'un teorisinde, bütün temel dürtülerin kaynağı olan ruh unsuru.

ideal benlik: Rogers'ın teorisinde, bireyin amaçlarını ve arzularını

temsil eden dinamik olarak değişen bir yapıdır.

ihtiyaçlar hiyerarşisi: Maslow'un temel insan ihtiyaçlarını hiyerarşik bir yapıda organize ettiği, fizyolojikten (en temel) kendini gerçekleştirmeye (hiyerarşinin en üstü) kadar değişen modeli.

ikili çıkmaz hipotezi: antropolojist olan Gregory Bateson ve arkadaşları tarafından geliştirilen, aile içinde şizofreniye neden olan hatalı iletişim örüntüleri olduğunu öne süren bir şizfreni teorisidir.

ikincil süreç düşünme: Freud'un teorisinde, dürtülerin doyumunun yönlendirilmesi için ego tarafından kullanılan düşünme türü; birincil süreç düşünmeden farklı olarak, ikincil süreç düşünme bilinçli farkındalığa açıktır ve dış dünya tarafından uygulanan sınırlamaları fark eder.

ileriye doğru bozucu etki: bellekte, önceki deneyimlerin arasından gelen deneyimlerin öğrenilmesini ve geri çağrılmasını daha da güçleştiren bozucu etki çeşidi.

ilk durum: problem çözmede, bütün sınırlamaları (zaman sınırlaması ya da izin verilen eylemlerdeki sınırlamalar gibi) içeren problemin başlangıcındaki durum.

indirgemecilik: bir tanımlama seviyesinde olgunun daha basit bir analiz seviyesindeki prensipler bağlamında anlaşılabileceği varsayımı; örneğin, biyoloji kimyaya "indirgenebilir."

ipucuna dayanan kodlama: tüm bilginin bellekte bağlam adı verilen bir ilişkiler takımı olarak depolanması kavramı; hatırlama orijinal bağlamı oluşturan ipuçlarının depolanmasına dayanır.

istatistik: bilimsel veri gibi bir dizi skorun tanımlanması ve yorumlanmasıyla ilgilenen matematik dalı.

isteme-gereklilik ikilemi: Rogers'ın teorisinde, ideal benlikle ifade edilen kendini gerçekleştirme ve başkalarının arzularıyla açıklanan, kişinin kendi ihtiyaçlarıyla çatışmada olması.

istemli tepki: refleksler gibi belirli uyarıcılar tarafından başlatılan (ortaya çıkarılan) tepkiler yerine, birey tarafından kontrol edilen (ortaya konan) tepki.

işaret uyaran: etolojide, doğuştan gelen dürtülere ilişkin davranışların ifadesini düzenleyen çevresel ipuçları.

işevuruk tanım: anlamı, ölçüm yapmak için kullanılan süreçler ya da gözlemlenebilir olaylarla tanımlanan terim.

işlemsel bellek: USB'nin piyano çalmak ya da hindi pişirmek gibi "nasıl" bilgisini depolayan bileşeni.

işlevin lokalizasyonu: beynin belli alanlarıyla belli işlevlerin ilişkili olduğu varsayımıdır.

işlevselcilik: zihnin çalışma süreçlerinin analizini vurgulayan, William James'in öncüsü olduğu yaklaşımdır.

işlevsel sabitlik: Geştalt teorisinde, bir nesnenin yalnızca bir kullanımı olduğu algısı.

itici uyarıcılarla koşullama: var olan istenmeyen davranışa neden olan uyarandan kaçınmayı sağlayacak bir yanıt ortaya çıkarmak için oluşturulmuş bir davranış değiştirme yöntemidir.

izlerliğin olmadığı pekiştirme: edimsel koşullamada, bazen herhangi bir belirli tepkiden bağımsız olarak pekiştireçlerin ortaya çıktığı durum; pekiştirmenin şans şekli

J

James-Lange duygu kuramı: duyguların çevresel olaylara verilen fizyolojik tepkilere dayandığını, duygu olarak sonradan tanımlandığı savunan teoridir.

K

kalıp yargı: bireyin grup üyeliğiyle ilişkili şemalarından genelleme yaparak oluşturduğu, aşırı basitleştirilmiş ve genellikle hatalı olan algısıdır.

kalıtım: bir nesilden diğerine özelliklerin biyolojik iletimidir.

kaos teorisi: hava durumu ve borsa gibi durumların modellenmesine uygulanan doğrusal olmayan fonksiyonlarla ilgilenen bir matematik dalı; doğrusal olmayan sistemler tahmin edilebilir değildir, çünkü başlangıç durumundaki çok küçük değişiklikler daha sonraki bir noktada radikal farklılıklara yol açabilir.

karakter güçlülükleri: birçok kültürde değer gören kişilik özellikleri.

karışık yöntemli araştırma: birkaç farklı araştırma stratejisi ve yöntemini kullanan psikolojik araştırma

karıştırıcı değişken: araştırılan değişkenlerden biriyle birlikte değişen ve her değişkenin davranış üzerindeki etkisinin belirlenmesini imkânsız kılan faktördür. Genel olarak araştırma planlanırken gözden kaçırılan faktörleri temsil ederler ve yalnızca veriler toplandıktan sonra belirlenirler.

karıştırıcı: deneysel araştırmalarda, iki değişkenin aynı anda değişmesi halinde, bu değişkenlerin birbirine göre nasıl bir etki içerisinde olduklarının anlaşılamaz hale geldiği durum.

karmaşıklık: bireysel birimlerde bulunmayan yeni örüntülere ya da olgulara neden olan etkileşimli birimler vardır. Bu birimler fazla sayıda (beyindeki nöronlar gibi) olduğunda oluşan sistemin bir özelliğidir.

karşılıklı özgecilik: evrim psikolojisi'nde kişinin, gelecekte yabancılardan bekledikleri faydanın, yardım etmenin kısa vadeli bedelini aşması durumunda yardım ettiğini belirten kavram.

katarsis: duygusal olarak yüklü deneyimlerin geri çağrılması süreci ya da sembolik aktiviteyle uğraşmak yollarıyla dürtü enerjisini dolaylı olarak salıverilmesi.

katılımcı (alternatifi 'denek'): araştırmada, çalışmanın konusu olan birey ya da deneydeki katılımcı

katılımcı gözlem: araştırmacının gözlemlemek istediği grubun bir parçası hâline geldiği deneysel olmayan araştırma yöntemi.

katılımcı yanlılığı: bir deneyde farklı gruptaki katılımcıların (katılımcıların kontrol grubunda mı deney grubunda mı olduğunu bildiği durumda) çalışma hakkında farklı bilgilerinin olmasının yarattığı sistematik hata.

kaygı: öze yapılmış tehditle ilişkili olumsuz duygu durumu; Freud'un teorisinde, bir dış tehlike ya id ya da süperegonun isteklerinin sonucu olarak, ego başa çıkamadığı bir uyaran girişiyle karşılaştığında artar.

kendi kendini doğrulayan kehanet: diğer insanlar hakkındaki beklentilerimizin onlardan beklediğiniz davranışları göstermelerine neden olması durumu; bu durum deneycl yanlılığının günlük hayattaki emsalidir.

kendiliğinden geri gelme: klasik koşullamada, sönme eğitiminden sonra biraz zaman geçince CS sunulduğunda CR'nin yeniden ortaya çıkması.

kendiliğinden iyileşme: tıpta ve terapide tedavi yapılmadığı durumlarda bireyin durumunda ortaya çıkan iyileşmedir.

kendine hizmet eden ön yargı: başarımızı kişisel faktörlere, başarısızlıklarımızı çevresel faktörlere atfederek kendi davranışlarımızın değerlendirmesini çarpıtma eğilimi.

kendini belirleyen örneklem: bir çalışmaya düşük geri dönüş oranı olduğunda, evrenin üyelerinin çalışmaya katılıp katılmayacağını belirledikleri bir tür örneklemdir.

kendini gerçekleştirme: Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme en gelişmiş insan ihtiyacıdır ve gelişme arzusuna, kişinin kapasitesini en yüksek seviyede kullanmasına bağlıdır, bu şekilde altta yatan eksikliğe dayanmaz, süreç odaklıdır.

kesitsel örneklem: yaş ya da gelir gibi belirli özelliklerde örneklemin evrene uyum sağladığı biçimde kasıtlı olarak seçilmiş örneklem.

kısa süreli bellek (KSB): belleğin, akılda tutma işlevini yaklaşık 15 saniyeye kadar yapan bileşeni.

kısa yol: problem çözmede düşünme rehbereri olan kısa yollar, genellikle rastgele araştırmadan daha iyi stratejiler sağlarlar ancak algoritmalardan daha az etkilidirler.

kısmi pekiştirme: edimsel koşullamada, pekiştirmenin her tepkiyi takip etmediği bir pekiştirme izlerliği.

kişi–durum tartışması: davranış üzerindeki etkiler olarak kişisel özelliklere karşı durumsal değişkenlerin göreceli önemiyle ilgili süregelen tartışma.

kişiler arası terapi: şu anki kişiler arası problemleri ve onlarla baş etmeyi sağlayacak stratejiler geliştirmeyi vurgulayan kısa süreli psikodinamik bir terapidir.

kişilik: bir bireye özgü ve durumlar arasında ve zaman içinde tutarlı olan davranış örüntüleridir.

kişisel bilinç dışı: Jung'un teorisinde, bireyin deneyimleriyle ilişkili olan bilinçdışı içerik kısmı.

klasik koşullama: refleks tepkilerinin yer aldığı öğrenme çalışması, nötr bir uyarıcı var olan bir refleks tepkisini ortaya çıkarmaya başlar.

kodlama: uyaran bilgisinin geri getirilmek için bellekte işlenmesi.

kolaylık örneklemi: potansiyel örneklem havuzunun evrenden farklılaştığı durumda, örneğin genel insanlardansa üniversite öğrencilerinin seçilmesi, kullanılan yarı-seçkisiz örneklem prosedürü. Çalışılan davranışa göre temsiliyet etkisi değişebilir.

korelasyon: iki değişken arasında gözlenen örüntü ya da ilişki.

korelasyon katsayısı: iki değişken arasındaki ilişkinin gücünü ölçen betimleyici istatistik. Pozitif korelasyon 0.0 ve +1.0 arasında değişirken, negatif korelasyon 0.0 ve -1.0 arasında değişir; her iki durumda da değer 1'e yaklaştıkça iki değişken arasındaki ilişkinin gücü artar.

korpus kallosum: iki hemisferi birbirine bağlayan geniş sinir lifi bandıdır.

korteks: pembe, oldukça buruşuk konuşma ve algı gibi yüksek işlevlerimizin pek çoğunu kontrol eden beynin dış kısmıdır; Yunanca'da "kabuk" (bir ağacın üzerindeki gibi) anlamına gelir.

koruyucu tekrar: materyallerin KSB'de ezberden tekrarla korunması.

koşullu duygusal tepki: klasik koşullama aracılığıyla kurulan korku gibi duygusal bir tepki.

koşullu olumlu kabul: Rogers'ın teorisinde ancak belli davranış standartlarını karşılaması koşuluyla kişiye verilen kabul ve önemdir.

koşullu pekiştireç: edimsel koşullamada, pekiştireç görevi gören ancak biyolojik olarak hayatta kalmayla ilişkili olmayan uyarıcılar, övgü, para ya da eleştiri gibi.

koşulsuz olumlu kabul: Rogers'ın teorisinde, nasıl davranması gerektiği konusunda zorlamadan, kişiye insan olduğu için verilen kabul ve önemdir.

koşulsuz tepki: klasik koşullamada, belirli bir uyarıcı tarafından oluşturulan refleksif bir tepki, parlak ışıkta göz bebeğinin daralması gibi.

koşulsuz uyarıcı: klasik koşullamada, refleksif (koşulsuz) bir tepkiyi ortaya çıkaran uyarıcı.

kritik dönem: gelişimde, belirli davranışların öğrenilmesinde en uygun dönemlerin olduğuna ilişkin kavram.

kromozomlar: genleri içeren DNA ve proteinlerin çift dizisinden oluşan ipliksi genetik yapılardır; insanlarda 23 kromozom çifti vardır.

kuluçka dönemi: Geştalt modeli problem çözmede, kişinin zihinsel düzenini değiştirmesi için aktif olarak çalışmayı bırakması.

kuram: bir dizi olguyu açıklamaya çalışan yapılandırılmış ilkeler bütünü.

kültür: insanların, nesnelerin ve olayların nasıl yorumlandığını etkileyen, bir grubun üyeleri tarafından paylaşılan göreceli olarak organize olan bir anlam grubu.

küme: KSB kapasitesinin; rastgele harfler, sayılar ya da sözcükler gibi anlamlı bir birimin temel ölçümü.

L

latent dönem: yaklaşık 5 yaşında başlayıp ergenliğe kadar uzayan, dürtülerin göreceli olarak pasif gözüktüğü, psikoseksüel gelişim aşaması.

limbik sistem: korteksi beynin diğer parçalarıyla bağlayan bir dizi korteks altı yapılardır ve temel pek çok işlevde önemlidirler; limbik sistemin ana parçaları talamus, hipotalamus, amigdala ve hipokampustur.

lob: yalnızca görmeye tahsis edilmiş korteksin arka-büyük bölümüdür.

logoterapi: Viktor Frankl'ın anlam bulmanın kişinin gelişimi ve mutluluğunda temel olduğuna dayanan gelişim ve terapi teorisidir.

M

mantıksal deneycilik: bilim felsefesinde, teorileri kıyaslama ve değerlendirmenin kanıtı ne kadar iyi açıklayabildiği açısından mümkün olduğu varsayımı.

manyetik rezonans görüntüleme (MRG): hızla değişen bir manyetik alanda hücrelerdeki elektriksel yükler üzerindeki etkileri gözlemleyerek beyni çalışan bir tekniktir; değişimler ya beden yapıları ya da aktivitesini çalışmak için kullanılabilir.

marka biriktirme: edimsel koşullanmanın dayandığı davranış değiştirme yöntemidir; sıklıkla kurumsal ortamlarda kullanılır ve belirli davranışların yapılmasını sağlamak için koşullu pekiştireçler vermeyi içerir.

materyalizm: tüm davranışların fizyolojik temeli olduğu varsayımıdır.

medulla: aksonları kalbe ve diğer iç organlara uzanan nöronların hücre gövdelerinden oluşan omuriliğin ucundaki küçük bir şişliktir; görevi temel beden işlevlerini düzenlemektir.

medyan (ortanca): Bir sıklık dağılımındaki ortadaki sayının hesaplanmasıyla bulunan merkezi eğilim istatistiği.

merkezi eğilim ölçüsü: Bir veri dizisinde en temsili değerin belirlenmesiyle ilgilenen betimsel istatistiğin bir türü.

merkezi sinir sistemi (MSS): omuriliğin sinir yolaklarına ek olarak beyinden meydana gelir.

meta ihtiyaçlar: Maslow'un teorisinde, altta yatan eksiklikler yerine büyüme ihtiyacına dayanan ihtiyaçlar, kendini gerçekleştirme ihtiyacıyla açıklanır.

mizaç duygusallık: sosyallik ve korkaklık gibi kalıtımla belirlendiğine inanılan davranışsal yatkınlıklardır.

mnemonik (hatırlatıcı): bellek geliştirme tekniklerinin araştırılması ve kullanımı ("bellek" sözcüğünün-Yunancasından).

mod: bir sayı dizisinde (ya da aralıkta) en sık tekrarlanan skoru hesaplayan bir tür merkezi eğilim istatistiğidir.

motor nöronlar: kas faaliyetini başlatmadan sorumlu ÇSS'deki nöronlardır.

mutasyon: bir hücrenin genetik materyalindeki bir değişimdir; nadir olmasına rağmen, mutasyonlar orijinal hücrenin soyuna aktarılabilen yeni özelliklere neden olabilir.

N

nedensellik: eylemlerin ya da olayların belirli bir sonucu nasıl ortaya çıkardığının (ya da neden olduğunun) incelenmesidir

negatif belirtiler: beklenen davranışların yokluğu; şizofrenide negatif belirtiler bedensel hareketsizlik, az konuşma ve düz duygulanım (duygusal ifadelerin yokluğu) ve sosyal çekilme gibi belirtileri içerir.

negatif korelasyon: bir değişkenin artışının, diğer değişkenin değerinin düşmesiyle ilişkili olduğu durumda, bu iki değişken arasındaki ilişki.

nevroz: yüksek derecede kaygının birincil semptom olduğu bozukluklar için Freud'un terimi.

niceliksel araştırma: matematik ve sayısal istatistik testleriyle sayısal veriyi kullanan araştırma türü.

niteliksel araştırma: insanların ne düşündüğü, söylediği ve yaptığıyla ilgili yapılandırılmamış veriyi kullanarak anlam bulma çabası.

noöjenik nevroz: Freud'un kaygının temelinde id, ego ve superego olduğu görüşünün aksine, Frankl'in teorisinde varoluşsal kaygılara dayanan bireyin içindeki çatışmalar.

normal dağılım: İlk kez Gauss tarafından bulunan, özellikleri arasında tüm merkezi eğilim ölçülerinin tümünün aynı olduğu, çan şeklindeki bir eğriye benzeyen bir tür sıklık dağılımı.

nöron ('sinir hücresi'): sinir sisteminin bir hücresidir.

nöropeptid: kısa bir aminoasit sırasından oluşan hem bir nörotransmiter hem de bir hormon gibi çalışabilen; aynı zamanda nörohormon da adı verilen bir kimyasaldır.

nörotransmiter: nöronlar arasındaki iletişimde rol oynayan bir nöronun terminallerince sinapsın karşısına salınan bir kimyasaldır.

O

oedipal çatışma: Freud'un gelişim teorisinde, gelişen egoyu zorlayan fallik dönemle ilişkili büyük bir çatışma; bilmeden babasını öldürüp annesiyle evlenen Yunan Oedipus'un hikâyesinden esinlenerek isimlendirilmiştir.

olgunlaşma: çevresel faktörlerin etkisinden nispeten bağımsız olan derinlik algısı ve yürüme gibi gelişim süreçlerine verilen isimdir. Bu terim özeliklerin kalıtımla yönetildiği sayıltısını da kapsar.

olumlu geri bildirim: sistem teorsinde bir sistem içindeki uyuşmazlıklara, işleyişte büyük bir değişimi tetikleyecek biçimde, etkilerini arttırarak tepki veren süreç.

olumlu kabul ihtiyacı: Rogers'ın evrensel olarak belirttiği aşk gibi olumlu sosyal temas ihtiyacı.

olumlu pekiştireç: edimsel koşullamada, tepkinin ardından geldiği zaman tepkinin gelecekte yapılma olasılığını arttırmaya yarayan uyarıcı.

olumlu pekiştirme: edimsel koşullamada, tepkinin hemen ardından istenilen/arzu edilen bir uyarıcının (olumlu pekiştireç) takip etmesiyle tepki olasılığını arttırma işlemi.

olumlu sosyal davranış: başka bir kişiye ya da bir bütün olarak topluma yarar sağlayan toplumsal açıdan arzu edilir davranış.

olumsuz geri bildirim: sistem teorisinde bir sistem içindeki, uyuşmazlıkları yavaşlatan, dengeli işleyişi hızlandıran süreç.

olumsuz pekiştireç: edimsel koşullamada, tepkinin ardından geldiği zaman tepkinin gelecekte yapılma olasılığını azaltan itici uyarıcı.

olumsuz pekiştirme: edimsel koşullamada, tepki olasılığını arttırmak için tepkinin itici bir uyarıcının hemen sonlanmasına ya da kısıtlanmasına yol açtığı bir işlem; tepki sıklık açısından arttığı için bunun cezalandırmayla eş değer olmadığını dikkate alınız.

operatör: problem çözmede, problemi çözmek için izin verilen eylemlerden biri.

oral dönem: Freud'un teorisinde, doğumdan yaklaşık 15 aylığa kadar olan, doyum odağının ağızda olduğu ilk aşama.

oran değişkeni: belirgin bir sıfır noktası olan ve sürekli ölçeğe dayanan ölçümleri olan değişken.

organizma: Rogers'ın teorisinde, temel ihtiyaçların (yemek ve su gibi) ve kendini gerçekleştirme eğilimi teriminin geliştirme motivasyonu kaynağı olan biyolojik varlık.

ortak bilinç dışı: Jung'un teorisinde, bilinçaltının bireysel deneyim yerine evrensel temaları ve fikirleri yansıtan biyolojik temelli kısmı.

ortalama (aritmetik ortalama): bir veri dizisindeki değerlerin toplanması ve toplamın değerlerin sayısına bölünmesiyle elde edilen merkezi eğilim istatistiği.

otonom koşullama: (aynı zamanda 'otonom tepkilerin öğrenilmiş edimsel kontrolü' olarak da adlandırılır) edimsel pekiştirme aracılığıyla otonom (istemsiz) tepkilerdeki (kalp atım hızı ya da kan basıncı gibi) değişimlerin koşullanması.

otoriteye itaat: bir kimsenin kendi bakış açısına ters olsa bile, sosyal otoriteye sahip olarak algılanan birinin talimatlarına uygun hareket etme eğilimi.

Ö

öğrendiğini unutma: bozucu etki birikiminin çağrışımların yıkımına ve hatıraların yok olmasına neden olduğunu savunan, bozucu etki teorisinin alternatif bir yorumu.

öğrenilmiş çaresizlik: hayvanlarda bulunan uzun süre kaçınılmaz bir acıya maruz kalınınca, pasif ve çaresiz davranışlar sergileme durumu.

öğrenme seti: bireyin aynı tür problemlerle daha iyi baş etmesini sağlayan öğrenilmiş bir strateji ya da set; Geştalt'ın zihinsel set kavramıyla, setin deneyim sonucuyla geliştiğini vurgulaması dışında aynı anlamdadır.

öğrenme: davranışçı yaklaşımda, deneyim sonucunda ortaya çıkan davranış değişikliği; bilişsel psikolojide, bilgi toplama ve zihinsel şemalar içinde organize etme süreci.

ön yargı: bir grubun mensuplarına yönelik olumsuz kalıpyargılar ve duygulardan oluşan tutum.

örneklem: istatistikte, evrenden çekilen alt grup; araştırmada gerçekte çalışılan grup.

örnekleme değişkenliği: aynı evrenden çekilen örneklemler arasındaki şans eseri oluşan değişimlerin yarattığı çeşitlilik.

örnekleme hatası: yanlı bir örnekleme yöntemi kullanma ya da örnekleme ile ilgili doğasında varolan değişkenlik nedeni ile temsili olmayan bir örnekleme sahip olmanın yarattığı hata.

örnekleme: bir araştırma için bir kişinin gözlemlerini (örneklemi) seçme süreci.

örtük kişilik: kuramı başka bireylerin davranışlarını yorumlamak için kullandığımız insan davranışına dair genel bilişsel şema.

örtük ölçümler: doğrudan gözlemle oluşabilecek tepkiselliği önlemek amacıyla davranışın dolaylı ölçümü; bu tür ölçümler genellikle ölçümün gerçek davranışla ilişkisi hakkında karmaşık varsayımlar yapmayı gerektirir.

özdeşleşme: Freud'un teorisinde, bir dürtü nesnesinin özelliklerini kişinin kendi egosuna dâhil edilmesini içeren savunma mekanizması.

öz farkındalık: kendi davranışlarını bilinçli olarak gözlemek için kişiler ya da diğer yaşayan organizmalardaki kapasitedir.

özgecilik: başkalarına yardım etmeyi amaçlayan herhangi bir davranış, menfaatten bağımsız olarak.

öznel arası doğrulama: iki gözlemcinin mutabakatına dayanan doğrulama süreci, Rogers tarafından öznel izlenimlerin bilimsel veri olarak faydalı olacağı sebebiyle önerilmiştir.

öz-rapor: görüşme, anket ya da psikolojik envanter gibi araçları kullanarak kişiye kendi davranış ya da zihinsel durumunu tanımlaması için soru sormayı içeren veri toplama yöntemidir.

P

paradigma: Kuhn'un bilim analizinde, teorileri ve kanıtları şekillendiren bir grup araştırmacı tarafından kabul edilen derecesi yüksek çerçeve ya da dünya görüşü; paradigma bir kişinin gözlemlerini etkilediğinden, paradigmayı değerlendirmek için herhangi bir gözlem kullanılamaz.

parietal lob: merkezî fisürün hemen yanında ve lateral fisürün yukarısındaki korteks kısmıdır, temel işlevi dokunma hissidir.

parsimoni: bilim felsefesinde, herhangi bir olay için her zaman mümkün olan en basit açıklamanın aranması gerektiğine ilişkin ilke.

pekiştireç: edimsel koşullamada, bir tepkinin ardından geldiği zaman tepkinin yinelenme olasılığını değiştiren uyarıcı.

pekiştirme izleriliği: edimsel koşullamada, tepki ve pekiştireç arasındaki ilişkinin tanımı.

pekiştirme tarifesi: edimsel koşullamada, bir tepkinin ne zaman pekiştireç tarafından takip edileceğini belirleyen koşulların tanımı.

pekiştirme tarihçesi: edimsel koşullamada bir davranış için verilen tüm önceki pekiştirmelerin toplamı; davranışçılar davranışı belirlemede yığmalı pekiştirme tarihçesinin tek bir pekiştirmeden daha önemli olduğunu savunmaktadırlar.

pekiştirme: edimsel koşullamada, pekiştirecin bir tepkinin ortaya çıkma olasılığını arttırdığı işlem.

persona: Jung'un teorisinde, kendimizi dünyaya sunmakta üstlendiğiniz bilinçli karakter ya da rol.

plasebo etkisi: etkisiz maddeler vasıtasıyla gerçek ilaca benzer etkiler oluşturan ilaç olarak (ağrı kesiciler) etiketlenen bir olgudur.

plato deneyimi: Maslow'a göre, dünya hakkında yoğunlaştırılmış bir farkındalık kazandıran ve yaşamı yükselen bir takdirle ele aldıran, zirve deneyimlere göre uzun süreli ancak daha az yoğunlukta gelişmiş farkındalık yaşatan deneyim.

pons: (Latincede 'köprü') korteks ve beyincik arasındaki bağlantıyı sağlayan medullanın üzerinde beyin sapındaki bir alandır.

post-pozitivizm: deneycilik bilgi kazanımı için temelken, araştırmacının öznel ön yargılarının

akılda tutulması ve araştırma yapımı sürecinde adres verilmesi gerektiğini öne süren bilimsel bir yöntembilim şekli.

pozitif belirtiler: sağlıklı bir bireyde görülmeyen, ruhsal bozukluğun neden olduğu davranışlar; örneğin şizofrenide görülen halüsinasyonlar ya da depresyondaki uyku bozuklukları.

pozitif korelasyon: bir değişkenin değerinin artışının, diğer bir değişkenin değerinin de artmasıyla ilişkili olduğunda, bu iki değişken arasındaki ilişki.

pozitif psikoloji: nesnel araştırma ve öznel deneyimi birleştirmek için, insan gelişimini ve mutluluğunu nasıl geliştireceğimiz hakkındaki anlayışı iyileştirmek hedefiyle yapılan bir girişim.

pozitron emisyon tomografi (PET): kan dolaşımı yoluyla enjekte edilen radyoaktif bir izleyicinin emilimini görüntüleyerek beyin aktivitesini çalışan bir tekniktir.

problem çözme: istenen bir hedefe ulaşmaya müdahale eden engellerin aşılması için uygun eylemleri kararlaştırma süreci.

projektif test: bireyin belirsiz bir uyaranı yorumlamasının istendiği, psikodinamik teorisyenler tarafından kullanılan bir tür kişilik testi; uyaranın kendisi belirsiz olduğundan varsayım, kişinin söylediklerinin bilinçdışı zihninin işleyişini ortaya çıkaracağıdır.

psikoloji: davranışın ve deneyimin bilimsel çalışmasıdır.

psikiyatristler: ruhsal bozuklukların tedavisinde uzmanlaşmış tıp doktorlarıdır; karşılaştırılacak olursa klinik psikologlar tıp doktoru (MD) değil, PhD-yani bilim doktorudur.

psikoaktif ilaç: zihinsel durum ya da davranışlar üzerinde fark edilebilir bir etkiye sahip kimyasal bir faktördür.

psikoimmünoloji: bağışıklık sistemi faaliyetleri yoluyla ifade edilen sağlık üzerinde zihinsel durumların ve onların etkisini çalışmadır; bazen psikonöroimmünoloji olarak ifade edilir.

psikoterapi: ilaç kullanımından ziyade, asıl olarak sözel olarak anormal davranışın tedavisini amaçlayan çeşitli yöntemler.

psikoz: düşünce ve davranışın ağır bozulmalarıyla karakterize edilen ciddi bir zihinsel hastalık (şizofrenide olduğu gibi); Freud'un teorisine göre, psikoz savunma mekanizmalarının aşırı kullanımının sonucudur.

punding: uzun bir süre boyunca devam eden kalıplaşmış, amaçsız davranıştır.

R

radikal davranışçılık: zihinsel durumların hem bilimsel inceleme için erişilemez olduğu hem de davranışı anlamayla ilgili olmadığını savunan Watson ve Skinner tarafından benimsenen bir pozisyon.

refleks: belirli çevresel uyarıcılar tarafından tetiklenebilen, öğrenme yoluyla edinilmeyen tepkiler, ağzına nesne verilen bir bebeğin emmeye başlaması gibi.

retiküler oluşum: yukarıda hem korteks aşağıda hem de omurilik bağlantılarıyla beyin sapı ve limbik sistem boyunca ilerleyen sinir liflerinin yaygın bir ağıdır; retiküler oluşum duyusal girdileri kontrol eden düzenleyici bir ağ gibi çalışır ve dolayısıyla uyarılma düzeyi, uyanıklık ve uykuyu düzenlemede önemli bir rol oynar.

ruhsal belirlenmecilik: Freud'un tüm davranışların bir nedeni olduğunu ve bu nedenin zihinde bulunacağını belirten varsayımı.

rüya sansürü: Freud'un teorisinde, görevi uykunun, rüyaların temeli olan bilinçdışı olarak bastırılmış arzular tarafından rahatsız edilmemesini garantileyecek psişik mekanizma; bunu sağlamak için, rüya sansürü rüyanın içeriğini sembolik şekle (açık içerik) dönüştürür.

S

sabit aralıklı tarife: edimsel koşullamada, bir tepki pekiştireç almadan önce, önceki pekiştireç verildikten sonra geçmesi gereken zaman miktarına göre tanımlanan pekiştirme izlerliği; dolayısıyla FI- 5 dk. sabit 5 dakika aralık anlamına gelir.

sabit oranlı tarife: edimsel koşullamada, organizmanın bir pekiştireç elde etmesi için yapması gereken tepki sayısına göre tanımlanan pekiştirme izlerliği; oran FR x olarak ölçülür, x gerekli tepki sayıdır.

sahte hatırlama: tanıdık ipuçlarının varlığının, kişinin, bir uyaranın, daha önce deneyimlenen bir uyaranla eşleştiğine inanmasına neden olan bellek hatası türü.

saldırganlık: başka bir kişiye kasıtlı olarak zarar veren davranış.

sanal gerçeklik: insanların etkileşime girebildiği ve çeşitli uyaranları düzenleyebildiği, bilgisayar temelli üç boyutlu bir çevre.

saplanıp kalma (fiksasyon): psikoseksüel gelişimin belirli bir aşamasıyla ilişkili, o doyum modundaki tercihle sonuçlanan, dürtü enerjisinin tamamlanmamış

boşaltımı.

savunma mekanizması: Freud'un teorisinde, ego tarafından, kendisini kaygı ve ona yol açan tehditlerden korumak için kullanılan teknikler; pek çok psikolog bu terimi, kökenlerinin Freudyen yorumunu desteklemeden, davranış örüntülerinin tanımlamaları olarak özel savunmalar için kullanır.

seçici dikkat: belirli uyaranlara seçici olarak odaklanan algısal süreçtir.

seçkisiz hata: diğer doğal süreçler ya da örneklemedeki değişkenlik sonucunda oluşan sistematik olmayan hata türü.

seçkisiz örneklem: herkesin bir örnekleme seçilme şansının eşit olduğu bir tür örneklem.

semantik bellek: USB'nin dünya hakkında genel bilgiyi ilgilendiren bileşeni.

serbest çağrışım: Freud tarafından geliştirilen kişiye aklından geçen sözcüklerin söylemesi istenen ve sonra örüntülerin aranmasına dayanan teknik.

serebral baskınlık: hemisferin belli işlevler için baskın olma eğilimidir.

serebral hemisferler: korteksten ve altındaki yapılardan oluşan beynin ana kısımlarını kapsayan iki yarımdır.

sesli düşünme protokolü: problem çözme gibi bir görev üzerinde çalışırken, bir bireyden düşünce ve davranışlarını tarif etmesi istendiğinde yaptığı yorumların dökümü.

seyirci duyumsamazlığı: seyircilerin acil bir duruma müdahale etme başarısızlığı; ismine rağmen, nedeni genellikle apatiyle (kayıtsızlık) ilişkili değildir.

seyirci müdahalesi: acil bir durumda yabancılara yardım etme eylemi.

sıklık tablosu: bir veri dizisinde her değerin ne sıklıkla oluştuğunu gösteren istatistiki bir analiz.

sinaps: 'sinyal gönderen' nöronun terminallerinden nörotranmiter kimyasalların akışına köprü olan küçük fiziksel bir boşlukla temsil edilen, iki nöron arasındaki birleşme yeridir.

sinir sinyali: bir nöron etkin olduğunda ortaya çıkan, çoğunlukla akson boyunca dendritlerden terminallere geçen elektriksel iletimdir.

sistematik duyarsızlaştırma: klasik koşullamaya dayalı fobilerin (gerçekçi olmayan korkular) ve ilgili diğer anksiyete bozukluklarını istenmeyen yanıtların aşamalı olarak azaltılması yoluyla tedavi etmek amacıyla şekillendirilmiştir.

sistemler teorisi: bütünün özelliklerinin parçaların özelliklerinden farklı olduğu, karşılıklı bağlantısı olan çoklu unsurları ilgilendiren olguları anlamak için tasarlanmış teorik bir çerçeve; sistemler olumsuz geribildirim (dengeyi arttıran) ve olumlu geribildirim (dengesizliği arttıran) tarafından yönetiliyor gibi görülür.

sorumluluğun dağılması: başka insanların dahil olduğu bir durumda kişinin sorumluluk hissinin azalması.

sosyal algı: algının sosyal yönlerinin incelenmesidir- başkalarını ve başkalarıyla ilişkili olarak kendimizi nasıl görüyoruz; sosyal bilişin bir parçası.

sosyal biliş: insanların sosyal durumları algılama ve tepki verme biçimiyle ilgili zihinsel süreçler.

sosyal davranış: başkalarını içeren ya da örtük olarak başkalarına yönelimli herhangi bir davranış (örneğin, zihinsel şemalarımızın parçası haline gelen uyma ve sosyal beklentiler).

sosyal etki: uyma baskıları ve grup dinamikleri gibi bireyin davranışının başkalarından hangi çeşitli yollarla etkilendiğine yönelik kullanılan genel terim.

sosyal hızlandırma: bir görevde performansın yakında başka insanlar varken yapıldığında artması.

sosyal psikoloji: başka insanlarla etkileşimlerin bir bireyin düşünce ve davranışını nasıl etkilediğinin incelenmesi.

sosyal yapılandırmacılık: bilim felsefesinde, teorilerin kurulumunun ve değerlendirilmesinin birincil olarak ampirik kanıtlar yerine sosyal süreçlerden etkilendiği fikri.

sönme: klasik koşullamada, CS tekrarlı bir şekilde UCS'yle eşleşmeden sunulduğu zaman tepki vermenin sona ermesi; edimsel koşullamada, pekiştireç sona erdiği zaman tepkideki düşüş.

standart sapma: bir dizi skorun sapmalarının karelerinin ortalamasının alınması, toplanması ve ortalamaya bölünmesi sonucu elde edilen sayının karekökünün alınmasıyla hesaplanan, sıklıkla kullanılan değişim ölçüsüdür.

steroitler: su ve şeker metabolizmasının düzenlenmesine, bağışıklık sistem faaliyetlerine ve diğer temel beden süreclerine dahil olan adrenal bezlerin korteksi tarafından üretilen hormonlardır; bazen 'kortikostreroitler' olarak adlandırılır.

stigma: sosyal dışlanmaya neden olan bireyi sapkın olarak tanımlayan etiketleme ya da işaretlemedir.

stres: stres üzerinde herhangi bir talebine bedenin belirsiz olan tepkisini açıklamak için Hans Selye Tarafından türetilen

terimdir.

strese kalıtsal yatkınlık modeli: anormal davranışın fizyolojik yatkınlık ve stresli çevrenin bir birleşimiyle ortaya çıktığını iddia eden bir teori.

stresör: bir kişide stresi tetikleyen herhangi bir faktördür.

süperego: Freud'un teorisinde, ruhun, aile ve toplumun ahlak yaptırımlarını temsil eden ve ahlaki sınırlamalarıyla yönetilen kısmı.

sürekli pekiştirme: edimsel koşullamada, her tepkinin bir pekiştireç tarafından takip edildiği pekiştirme tarifesi; FR 1 tarifesine eşdeğerdir.

süreklilik: gelişimdeki değişimler birbirinden farklı evreler serisindense sürekli bir süreçte derece derece oluşurlar görüşüdür; gelişimin altında yatan süreçlere ve aynı zamanda da davranışta oluşan değişimlere dair bir savdır.

Ş

şekillendirme: edimsel koşullamada, istenilen tepkiye yönelik ardışık yaklaşmaları pekiştirerek yeni bir tepkinin edinimini yönetme işlemi.

şema: bilgiyi, inancı ve beklentileri organize eden ve davranışa rehberlik için kullanılan zihinsel çerçevedir.

şizofreni: algı, düşünme, dil ve duygularda bozuklukların olduğu ağır bir ruhsal bozukluk.

T

taklit etme: başkalarının davranışını gözlemleyerek davranışın öğrenilmesi; 'modelleme'ya da 'gözlemsel öğrenme' de denir.

talep özellikleri: bir deneysel durumda var olan, katılımcıların nasıl davrandığını etkileyebilen açık ve örtük ipuçları.

tamamlama: algıda uyumlu bir bütün ortaya çıkarmak için tamamlanmamış örüntüleri doldurma eğilimidir.

tamamlayıcılık: yararlı olan ancak doğrudan uzlaştırılamayan iki farklı modelin varlığı durumunda, fizikçilerin bu olguyla başa çıkmak için geliştirdikleri kavram.

tanıma: bellekte, sunulan bilginin aşina olarak tanımlanması.

tek gen kalıtım: tek bir gen çiftinin hareketlerine bağlı olan genetik aktarımdır; Gregor Mendel'in öncü çalışmalarıyla tanınmasından, Mendeliyen kalıtım da denir.

tek-kör desen: katılımcıların yanlılık yaratacağı düşünülen deney bilgileri hakkında bilgilendirilmemiş olduğu türde tasarlanan deneyler.

telafi etme: Adler'in teorisinde, aşağılık hisleriyle başa çıkmak için başkaları üzerinde üstünlük sağlamayı amaçlayan aktivitelerle meşgul olma süreci.

temel atıf hatası: diğer insanların davranışlarını yorumlarken, durumsal etkilerin önemini küçümsemek, içsel faktörlerin önemini abartma eğilimi.

temel kaygı: Horney'nin teorisinde, insan motivasyonunun birincil kaynağı olan yoğun yalnızlık ve çaresizlik hissi.

temsil edici örneklem: istatistikte, yapısı çekildiği evrenle eşleşen örneklem.

temporal lob: temel işlevi işitme ve bellek olan lateral fisürün aşağısındaki korteks alanıdır.

tepki aralığı: genetik biliminde bir gentotip taradınfan belirlenen, fenotipteki (gözlenen özellikler) değişkenliğin sınırlarıdır. Aslında genler tarafından belirlenen bu sınırlar çevresel etkilerin bir özelliği ne kadar etkileyebileceğini belirlerler.

tepki zamanı: uyaran ve tepki arasındaki süreyle ölçülen, uyarana bir tepki oluşturmak için gerekli zamandır.

tepki: (sıklıkla R olarak kısaltılmıştır) genellikle ister açık ister zihinsel, bir uyarıcıya verilen herhangi bir reaksiyon; davranışçılar için, davranıştaki ölçülebilen değişim.

tepkisellik: gözlendiklerini bildikleri zaman insanların davranışlarını değiştirme eğilimidir.

tıbbi model: bozuklukların fizyolojik nedenleri olduğunu varsayan bir anormal davranış teorisidir.

toplumsal cinsiyet kimliği: bir bireyin erkek mi kadın mı olduğuna dair inancı.

toplumsal cinsiyet rolleri: her toplumsal cinsiyet için kültür tarafından uygun olarak belirlenen davranış örüntüleridir.

toplumsal cinsiyet şeması: bireyin erkek ya da kadın davranışına dair kültürel normlar hakkındaki bilgisini organize eden bilişsel temsiller.

travma sonrası stres bozukluğu (TSSB): örneğin bir araba kazası geçirmek gibi ya da savaş zamanı saldırıya uğramak gibi korkunç bir deneyimin sonucu olarak ortaya çıkabilen anksiyete bozukluğu benzeri kronik bir strestir.

t-testi: Çıkarımsal istatistikte, gözlemlenen farklılıkların anlamlılığını belirleme süreci; genellikle iki grubun ortalamaları arasındaki farkın örnekleme değişkenliği nedeniyle olup olmadığının belirlenmesi için kullanılır.

tutum: iyi ya da kötü, sevilebilir ya da sevilemez gibi insanlar ya da eşyalara olan tepkilerimizi

etkileyen değerlendirici bir doğadaki kişisel inançlar.

tümdengelim: bir dizi genel ilkeden yola çıkarak belirli sonuçlar ortaya koyma süreci.

tümevarım: belirli gözlemlerden yola çıkarak genel ilkeler oluşturmaya dayanan akıl yürütme süreci.

tümüyle işleyen insan: Rogers tarafından uyumlulukla yakın ilişkide olan ideal gelişim olarak tanımlanır; sağlıklı gelişim, açık olma, yüksek derecede spontanlık, şefkat ve öz yönetimle karakterizedir.

türe özgü davranış: belirli bir türün tüm bireylerinin özelliği olan davranışlar.

U

ulaşılabilirlik: USB'de hatırlama ve unutmanın etkili geri getirmeye dayalı olması prensibi; uygun ipuçları olmadan USB'de var olan bilgi ulaşılabilir değildir.

ussallaştırma: Freud'un teorisinde, kişinin davranışı gerçek neden yerine, ego için kabul edilebilir bir neden sunarak açıkladığı savunma mekanizması.

uyarıcı ayırt etme: klasik koşullamada, eğitimin bir sonucu olarak CS'ye seçici tepki verirken, ona bir şekilde benzeyen uyarıcılara tepki vermeme.

uyarıcı genellemesi: klasik koşullama da hem orjinal CS'ye hem de bir biçimde ona benzeyen uyarıcılara CR oluşturma.

uyarıcı: (sıklıkla 'S' olarak kısaltılmıştır) genellikle, davranışı etkileyebilen herhangi bir olay, durum, nesne ya da faktör; davranışçılar için, çevredeki ölçülebilen değişim.

uyarıcı ilaç: genellikle dopamin düzeyini arttırarak MSS ve otonom sinir sistemi aktivasyonunu arttıran bir ilaçtır; bu ilaçlar yorgunluğu azaltma, fiziksel aktiviteyi ve uyarılmayı arttırma, açlığı azaltma ve duygudurumun geçici yükselmesini sağlama eğilimindedir.

uygunluk: Rogers'ın teorisinde, benlik ve ideal benliğin eşleştiğinde deneyimlenen bütünleşme hissi.

uygunsuzluk: Rogers'ın teorisinde, benlik ve ideal benlik eşleşmediğinde deneyimlenen anlaşmazlık ya da huzursuzluk hissi.

uyum sağlama: Piaget'in bilişsel gelişim teorisinde, bilişsel şemalarımızı yeni bilgi ya da deneyimler doğrultusunda değiştirdiğimiz sürece verdiği isim.

uyum: genetik ilişkisi bilinen kişilerin özelliklerini inceleyerek kalıtımı çalışmaya yarayan teknik.

uzak neden: benzer durumlarda geçmiş deneyimler gibi davranış üzerinde dolaylı etkisi olan faktör.

uzun süreli bellek (USB): Belleğin, daha uzun zaman aralıklarında akılda tutmayla ilişkili bileşeni.

Ü

üçgenleme: aile terapisinde çatışmadaki aile üyeleri arasında, "içeridekiler" ve "dışarıdakileri" tarif eden yer değiştiren çiftlerle, değişen ilişkileri tanımlamak için kullanılan bir terim.

üstünlük kompleksi: Adler'in teorisinde, bireyin abartılmış bir kendini önemseme tutumu takınarak zayıflıklarını maskelemeye çabaladığı, aşağılık duygularına yanıttır.

V

vaka çalışması: tek bir birey in ayrıntılı açıklanması. Genellikle kişinin geçmişi hakkında bilgi sağlamak ve kişinin davranışlarını yorumlarken yardımcı olması için kullanılır.

vakum faaliyetleri: etolojide, dürtü düzeyleri çok yüksek olduğunda uygun çevresel uyaranların olmaması durumunda ortaya çıkan durum.

varoluşçuluk: nesnel bir anlam ve amacın olmadığı bir evrende bireyin anlamıyla ilgilenen yirminci yüzyıl filozofik hareketi.

Y

yakınlık: edimsel koşullamada, öğrenmenin oluşması için pekiştirecin tepkinin hemen ardından gerçekleşmesi gerektiğini belirten ilke. Birbirine yakın olan ögelerin bir grup gibi algılanma eğilimini belirten bir Gestalt ilkesidir.

yakınsak problem: Tek bir çözümü olan ve tüm unsurların bu çözüme ulaştığı aynı zamanda kapalı uçlu ya da iyi tanımlanmış olarak adlandırılan problemler.

yakınsal neden: kişinin tutumu ya da anlık durumun bir unsuru gibi davranış üzerinde doğrudan etkisi olan faktör.

yanılsamalı korelasyon: gerçekte bir ilişki olmadığı hâlde bireyin değişkenler arasında ilişki algıladığı bilişsel hata

yanlılık: sonuçların sistematik bozulmasıyla sonuçlanan hata kaynağı.

yanlış negatif: çıkarımsal istatistikte, tip II hata; gözlemlenen bulguların gerçekte anlamlı bir etkisi bulunmasına rağmen, yapı-

lan araştırmada anlamlı olmadığı (şans değişimi nedeniyle olduğu) sonucuna varma.

yanlış pozitif: çıkarımsal istatistikte, tip I hata; gözlemlenen bulguların gerçekte şans değişimini yansıtmış olmasına rağmen yapılan araştırmada anlamlı olduğu sonucuna varma.

yanlışlama: araştırmada, bir denencenin yanlış olduğunu gözlemleri kullanma yoluyla kanıtlama süreci.

yanlışlanabilirlik: teorinin hangi yönden yanlış olduğunu kanıtlayan şartları belirten, bir teoriyi değerlendirmek için kriter.

yapısalcılık: bütün gözlemlerin ve onlara yüklenen anlamların gözlemcinin bakış açısı tarafından renklendirildiğini öne süren bilimsel yöntem biçimi.

yaratıcılık: hem biricik hem de faydalı bir şey üretme kapasitesi.

yarı deneyler: araştırmacı tarafından değişimlenemeyen değişkenler (yaş, boy uzunluğu, cinsiyet gibi) baz alınarak, katılımcıların gruplara atandığı araştırma deseni.

yaşam stili: kişinin hayat hikâyesi ve hedeflerinin ifadesi olan, bireyin kendine özgü adapte olma ve etkileşime girme şeklini tanımlamak için Adler tarafından kullanılan bir terim.

yeniden merkezleme: Geştalt teorisinde bir problemi çözmeye çalışmak gibi bir durum için geliştirilen alternatif bir zihinsel set.

yeniden öğrenme: bellekte, geri çağırma ya da tanıma olmaksızın bilgiyi gördüğümüz an performansta oluşan gelişim.

yeniden yapılandırma: bellekte, aktif olarak kısmi bilgilerden bir bütün oluşturarak hatırlama işlemi.

yer değiştirme: bellekte (KSB' de) yeni gelen bilginin önceki içeriği dışarıya itmesi sonucu unutma; Psikanalizde, dürtü enerjisinin bir nesneden yedek nesneye yeniden yönlendirilmesini içeren savunma mekanizması.

yer değiştirmiş yeni bir belirti: psikodinamik teori, altta yatan dinamiklere yönelmeden yalnızca görünen davranış değiştirildiğinde, problemin farklı şekilde ortaya çıkacağını varsayar.

yokluk denencesi: araştırmada gruplar arasındaki farklılıkların deneysel bir etkiden kaynaklanmayıp seçkisiz (random) olduğunu iddia eden dence. Genelde deneysel denencenin tam tersidir, sonuçları değerlendirmek için istatistiki amaçlarla kullanılır.

yüceltme: Freud'un teorisinde, dürtü enerjisinin sosyal olarak istenilen yaratıcı bir aktiviteye yönlendirildiği savunma mekanizması.

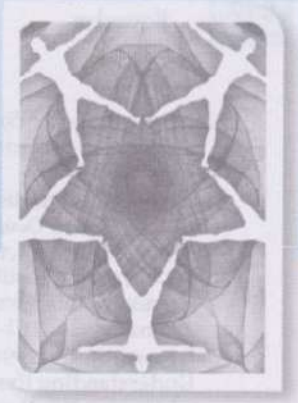
yüksek dereceli koşullama: önceden oluşturulan koşullu bir uyarıcının yeni bir uyarıcıya koşullama oluşturmak için koşulsuz bir uyarıcıymış gibi kullanıldığı bir klasik koşullama biçimi.

Z

zihinsel set: Geştalt teorisinde kişinin bir problem gibi belirli bir durumla ilgili algısını organize etmek için kullandığı bilişsel şema.

zirve deneyimler: Maslow'a göre, gelişmiş bir farkındalık ve sıklıkla 'tamamen canlı' hissettiren derin bir yoğunlukta olan geçici deneyimler.

Kaynakça



A

Ader, R. (2000) On the development of psychoneuroimmunology, *European Journal of Pharmacology*, 405(1–3), 167–76.

Ader, R. (2003) Conditioned immunomodulation: research needs and directions, *Brain, Behavior and Immunity*, 17 (Suppl. 1), S51–7.

Ader, R. and Cohen, N. (1975) Behaviorally conditioned immunosuppression, *Psychosomatic Medicine*, 37, 333–40.

Ader, R. and Cohen, N. (1985) CNS-immune system interactions: conditioning phenomena, *Behavioral and Brain Sciences*, 8, 379–94.

Aeschleman, S. R., Rosen, C. C. and Williams, M. R. (2003) The effect of non-contingent negative and positive reinforcement operations on the acquisition of superstitious behaviours, *Behavioural Processes*, 61(1–2), 37–45.

Agnew, C. R., Thompson, V. D. and Gaines, S. O., Jr (2000) Incorporating proximal and distal influences on prejudice: testing a general model across outgroups, *Personality & Social Psychology Bulletin*, 26(4), 403–18.

Ahlberg, S. W. and Sharps, M. J. (2002) Bartlett revisited: reconfiguration of long-term memory in young and older adults, *The Journal of Genetic Psychology*, 2002, 163(2), 211–18.

Ai, A. L., Peterson, C., Bolling, S. F. and Rodgers, W. (2006) Depression, faith-based coping, and short-term post-operative global functioning in adult and older patients undergoing cardiac surgery, *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 21–8.

Ainsworth, M. D. S. (1979) Infant-mother attachment, *American Psychologist*, 34(10), 932–7.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. (1978) *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

al' Mahdi, M. (2002) *Shaping Excellent Character: A Manual for Parents*. Kuala Lumpur, Malaysia: Women's Club of Universiti Kebangsaan Malaysia.

Albee, G. W. (2002) Review of *Mad in America* by Robert Whitaker, *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12(6), 446–9.

Alexander, G. M. and Evardone, M. (2008) Blocks and bodies: sex differences in a novel version of the Mental Rotations Test, *Hormones and Behavior*, 53, 177–84.

Alexander, G. M. and Son, T. (2007) Androgens and eye movements in women and men during a test of mental rotation ability, *Hormones and Behavior*, 52, 197–204.

Allan, C. A. (2011) *Response to the American Psychiatric Association: DSM-5 Development*. Leicester: British Psychological Society.

Allen, B. P. (2005) *Personality Theories: Development, Growth, and Diversity*, 5th edn. New York: Allyn & Bacon.

Allport, G. W. (1937) *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Henry Holt.

Allport, G. W. (1954) *The Nature of Prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Allport, G. W. (1955) *Becoming*. New Haven CT: Yale University Press.

Alonso, L. and Jeffery, W. D. (1988) Mental illness complicated by the santeria belief in spirit possession, *Hospital and Community Psychiatry*, 39, 1188–91.

Alvarez-Borda, B., Ramirez- Amaya, V., Perez-Montfort, R. and Bermudez-Rattoni, F. (1995) Enhancement of antibody production by a learning paradigm, *Neurobiology of Learning and Memory*, 64, 103–5.

Alvarez-Moya, E. M., Barrantes-Vidal, N., Navarro, J. B. *et al.* (2007) Exophenotypical profile of adolescents with sustained attention deficit: a 10-year follow-up study, *Psychiatry Research*, 153, 119–30.

Amábile-Cuevas, C. F. and Chicurel, M. E. (1993) Horizontal gene transfer, *American Scientist*, 81, 323–41.

American Psychiatric Association (1994) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edn. Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychological Association (2002a) *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, DC: American Psychological Association.

American Psychological Association (2002b) *APA Guidelines on Multicultural Education, Training, Research, Practice, and Organizational Change for Psychologists*. Washington, DC: American Psychological Association.

Amsel, E., Langer, R. and Loutzenhiser, L. (1991) Do lawyers reason differently from psychologists? A comparative design for studying expertise, in R. J. Sternberg and P. A. Frensch (eds) *Complex Problem Solving: Principles and Mechanisms*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 223–50.

Anderson, C. A. and Bushman, B. J. (1997) External validity of 'trivial' experiments: the case of laboratory aggression, *Review of General Psychology*, 1, 19–41.

Anderson, C. A. and Bushman, B. J. (2002) Human aggression, *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51.

Anderson, C. A. and Carnagey, N. L. (2009) Causal effects of violent sports video games on aggression: is it competitiveness or violent content? *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 731–9.

Anderson, C. A., Anderson, K. B. and Deuser, W. E. (1996) Examining an affective aggression framework: weapon and temperature effects on aggressive thoughts, affect, and attitudes, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 366–76.

Anderson, E. (1994) The code of the streets, *The Atlantic Monthly*, May, 81–94.

Anderson, J. R. (1995) *Learning and Memory: An Integraied Approach.* New York: Wiley.

Anderson, K. B., Anderson, C. A., Dill, K. E. and Deuser, W. E. (1998) The interactive relations between trait hostility, pain, and aggressive thoughts, *Aggressive Behaviour*, 24, 161–71.

Andreasen, N. C. (1999) Understanding the causes of schizophrenia, *New England Journal of Medicine*, 340(8), 645–7.

Angell, M. (1985) Editorial, *New England Journal of Medicine*, June, 6–7.

Angrist, B. J., Rotrosen, J. and Gershon, S. (1980) Positive and negative symptoms in schizophrenia – differential response to amphetamine and neuroleptics, *Psychopharmacology*, 72, 17–19.

Ansbacher, H. L. and Ansbacher, R. (eds) (1956) *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*. New York: Harper.

Antonuccio, D. O., Danton, W. G., DeNelsky, G. Y. et al. (1999) Raising questions about antidepressants, *Psychotherapy & Psychosomatics*, 68(1), 3–14.

Archer, J. and Latham, M. (2004) Variation in beliefs about aggression as a function of relationship to the opponent, *Personality and Individual Differences*, 37, 33–41.

Arieti, S. (1974) An overview of schizophrenia from a predominantly psychological approach. *American Journal of Psychiatry*, 131(3), 241–9.

Aronson, E. (1976) *The Social Animal*, 2nd edn. San Francisco: W.H. Freeman.

Aronson, E. (2000) *Nobody Left to Hate*. San Francisco: W. H. Freeman.

Aronson, E., Wilson, T. D. and Akert, R. (2006) *Social Psychology*, 6th edn. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Asch, S. (1951) Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgements, in H. Guetzkow (ed.) *Groups, Leadership, and Men*. Pittsburgh, PA: Carnegie.

Atkinson, R. C. and Shiffrin, R. M. (1968) Human memory: a proposed system and its control processes, in K. W. Spence and J. T. Spence (eds) *The Psychology of Learning and Memory*, Vol. 2. New York: Academic Press.

Atthowe, J. and Krasner, L. (1968) Preliminary report on the application of contingent reinforcement procedures (token economy) on a 'chronic' psychiatric ward, *Journal of Abnormal Psychology*, 73(1), 37–43.

Aupée, A. (2007) A detrimental effect of emotion on picture recollection, *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 7–11.

Auster, C. J. and Ohm, S. C. (2000) Masculinity and femininity in contemporary American society: a reevaluation using the Bem Sex-Role Inventory, *Sex Roles*, 43(7–8), 499–528.

Australian Psychological Society (2008) *The Interest Group in Coaching Psychology*, www.groups.psychology.org.au/igcp/.

Ayllon, T. and Azrin, N. H. (1968) *The Token Economy: A Motivational System for Therapy and Rehabilitation*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Azrin, N. H. and Holz, W. C. (1966) Punishment, in N. K. Honig (ed.) *Operant Behavior*. New York: Appleton-Century- Crofts, pp. 380–447.

B

Baars, B. J. (1986) *The Cognitive Revolution in Psychology*. New York: Guilford Press.

Babits, M. (2001) The Phoenix Juncture: exploring the dimension of hope in psychotherapy, *Clinical Social Work Journal*, 29(4), 341–50.

Bachrach, H. M., Galatzer-Levy, R., Skolnikoff, A. and Waldron, S. (1991) On the efficacy of psychoanalysis, *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39, 871–916.

Baddeley, A. D. (1992) Working memory, *Science*, 255, 556–9.

Baeaernhielm, S. and Ekblad, S. (2002) Qualitative research, culture and ethics: a case discussion, *Transcultural Psychiatry*, 39(4), 469–83.

Baghai, T. C., Blier, P., Baldwin, D. S. et al. (2011) General and comparative efficacy and effectiveness of antidepressants in the acute treatment of depressive disorders: a report by the WPA section of pharmacopsychiatry, *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, 261(S3), S207–45.

Bahrick, H. P. and Hall, L. K. (1991) Lifetime maintenance of high school mathematics content, *Journal of Experimental Psychology: General*, 120, 20–33.

Baillargeon, R. (2002) The acquisition of physical knowledge in infancy: a summary in eight lessons, in U. Goswami (ed.) *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development*. Malden, MA: Blackwell Publishers.

Baker, B. L. (1969) Symptom treatment and symptom substitution in enuresis, *Journal of Abnormal Psychology*, 74, 42–9.

Baldessarini, R. J. and Tarzi, F. I. (1996) Brain dopamine receptors: a primer on their current status, basic and clinical, *Harvard Review of Psychiatry*, 3, 301–25.

Baldwin, M. (1992) Relational schemas and the processing of social information, *Psychological Bulletin*, 112, 461–84.

Bandura, A. (1970) Modelling therapy, in W. S. Sahakian (ed.) *Psychopathology Today: Experimentation, Theory, and Research*. Itasca, IL: Peacock Press.

Bandura, A. (1973) *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1977) *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1991) Social cognitive theory of self-regulation, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248–87.

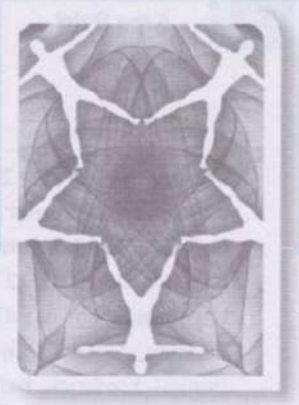
Bandura, A., Ross, D. and Ross, S. A. (1961) Transmission of aggression through imitation of aggressive models, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575–82.

Baños, R. M., Guillen, V., Quero, S., García-Palacios, A., Alcaniz, M. and Botella, C. (2011) A virtual reality system for the treatment of stress-related disorders: a preliminary analysis of efficacy compared to a standard cognitive behavioral program, *International Journal of Human-Computer Studies*, 69(9), 602–13.

Barch, D. M. (2003) Cognition in schizophrenia: does working memory work?, *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 146–50.

Kaynakçanın devamı için https://nobelyayin.com/detay.asp?u=14725 adresini ziyaret ediniz.

Konu Dizini



Not: Sözlük terimleri, **koyu** renk yazılmıştır.

A

açık içerik, rüyalar 190-1
açık olma 242-3
agorafobi 344
ağrı, **saldırganlık** 312
aile ilişkileri,
  şizofreni 375, 378
akılcı-duygusal terapi 357-9
akılcı-duygusal terapi 357-9
akış 264
aksonlar 43, 45, 55
aktarım, psikanaliz 360
alan deneyleri 26
alana-özgül model 277
Alfred Adler
  bireysel psikoloji 219-21
  psikodinamik teoriler 219-21, 227-8
algı
  biliş 141-2
  deneyim 5-9
  kuramsallaştırma 9-11
algoritmalar, problem çözme 164
alışma 56
amfetaminlerin uyardığı sanrısal bozukluk 368
amigdala 48,49
amok, kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar 345
anal dönem, psikoseksüel gelişim aşamaları 197
androjenler 291-2
animism 277, 279
anketler 19-22
anlam, humanistik yaklaşım 234
anlamlılık seviyesi 421-2
anlamlılık testleri 421-2
anormal davranış 341- 82
  ayrıca bakınız **şizofreni**
  bilişsel yaklaşım 357-9, 363-7
  biyolojik yaklaşım 350-3, 363-7
  davranışçı yaklaşım 353-6, 363-7
  duygudurum bozuklukları 347
  edimsel koşullanma 355-6
  eksenler 345-6
  etiyoloji yaklaşımları 350-67
  fobiler 353-5
  hümanistik yaklaşım 362-7
  itici uyarıcılarla koşullanma 355-6
  kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar 344-5
  psikodinamik yaklaşım 359-62, 363-7
  psikolojik bozukluklar, kültüre bağlı 344-5
  Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Elkitabı (DSM) 343-9
  sınıflandırma 344-9
  sistematik duyarsızlaştırma 353-5
  strese kalıtsal yatkınlık modeli 370-1
  tanılama sorunları 349
  tarihsel bağlam 343-4
  tedavi sonuçlarının meta-analizi 365-6
  tedavi yaklaşımları 350-67
  terapötik tekniklerin değerlendirmesi 363-7
  tıbbi model 343
anti sosyal kişilik bozukluğu 344
antianksiyete ilaçları 61-62
antidepresanlar 61, 62-3, 350-3
arabulucu 76-7, 126
arabulucular, 138
aracı nöronlar 43
araçsal özgecilik 330-1
araçsal saldırganlık 314-15
aralık 417
aralıklı tarife, edimsel koşullanma 118-20
araştırma
  deneyci yanlılığı 408-11
  geçerlilik 404-5
  gözlemler 404-6, 411
  güçlükler 408-11
  güçlükler 408-11
  güvenilirlik 404-5
  karıştırıcılar 408
  mantık 404-11
  niceliksel araştırma 406-8
  niteliksel araştırma 407
  ölçme 404-6
  örnekleme 404-6
  seçkisiz hata 408
  tasarlama 406
  yorumlama 11, 41
araştırma ortamı 17-19
araştırma yöntemleri 17-19, 403-25
ardışık desen, kullanılan yöntemler 274-5
arkadaşlar ve sevgililer, **sosyal etkiler** 305
arketipler
  Çocuk-Kurtarıcı 218
  Harry Potter 218
  Jung, Karl 216-19
arzu giderme, rüyalar 191
asimetrik (çarpık) dağılım 415, 416
asosiyasyon alanları 47
aşağılık kompleksi, adler, alfred 220
aşağılık, Adler, Alfred 219-21
atıf teorisi 175-6
ayırt edici uyarıcı, edimsel koşullanma 121-2
ayırt edilemeyen şizofreni 368
ayla etkisi, araştırma 409
ayrık beyin 64-9
ayrımcılık, saldırganlık 323

B

bağımlı değişkenler 26-8
bağımsız değişkenler 26-8
bağlama dayalı unutma 152-3
bağlanma teorisi 222
bağlanma, gelişim 282-3
Bandura, Albert, saldırganlık 316-17
Bartlett, Frederick, **bellek** 154
bastırma
  bellek 202-3
  cinsel kötüye kullanım 202-3
  kötüye kullanım 202-3
  kötüye kullanım 202-3
  psikoseksüel gelişim 198-9
  savunma mekanizması, kaygı 204
  uzun süreli bellek (USB) 148
belirsiz şekiller 7-8
bellek
  ayrıca bakınız unutma
  bastırma 202-3
  bozulma 149
  bulunabilirlik 152
  cinsel kötüye kullanım 202-3
  depolama 145-59
  detaylandırıcı tekrar 146
  dikkat 144
  duyusal bellek 143-4
  geliştirme155-9
  görgü tanıklığı 154-5
  kısa süreli bellek (KSB) 145, 146-7
  kodlama 145-59
  konsantrasyon 157
  koruyucu tekrar 146
  kötüye kullanım 202-3
  kümeler 145, 149-50
  mekan yönetimi 157
  mnemonik (hatırlatıcı) 155-9
  model 143-5
  organizasyon 157
  öğrenilenlerin akılda tutulması 143
  öğrenme 142-59
  sahte hatırlama 153
  tanımlama 143
  unutma 149-54
  uzun süreli bellek (USB) 145, 147-9
  yeniden kodlandırma 157
  yeniden yapılandırma 154-5
bellek 149-54
benlik
  Jung, Karl 216
  kültür etkisi 254-5
  Mead, George H. 237
  Rogers, Carl 235-8
benlik gelişimi, ihtiyaçlar ve 249-51
benlik teorisi, Rogers, Carl 235-8
benmerkezcilik 277, 279
benzerlik, Gestalt teorisi 8
benzeştirme 277
beyin 44-55
  ayrık beyin 64-9
  hemisferik özelleşme 64-9
  beyin sapı 48, 49
  beyincik 48, 49, 50
  beynin elektriksel uyarımı (BES) 50-2
  bilgi alma 32
  bilgi işleme süreci 140-1
  problem çözme 163-4
bilgisayarlı eksen tomografisi (CAT) 52
bilgisayarlı görüntüleme, beyin 52-4
bilimsel yöntemin sınırlamaları 389-91
  psikoloji 14-15, 389-91
bilinç 189-90
bilinç öncesi 189-90
bilinç teorisi 189-90
bilinç teorisi,
  psikoanaliz 189-90
bilinçaltı 189-90
bilinçdışı 189-90
biliş
  algı 141-2
  duygular 176-9
bilişsel davranış değiştirme 357- 8
bilişsel değerlendirme teorisi 176-7
bilişsel gelişim 277-9
bilişsel haritalar 139
bilişsel neo-ilişkilendirme kuramı 318
bilişsel patoloji 385
bilişsel sinirbilim,
  yakınsaklık 397
bilişsel sosyal öğrenme kuramı 288-9
bilişsel sosyal öğrenme teorisi 288-9, 316-17
bilişsel şema, **saldırganlık** 317-18
bilişsel terapi 357-9
bilişsel uyumsuzluk 33
  terörizm 174
  tutumlar 172-4
bilişsel yaklaşım
  anormal davranış 357-9, 363-7
  cinsiyet rolleri 294-6
  kişilik 288-9
  özgecilik 331-2
  saldırganlık 316-19, 324
  şizofreni 373-4
bilişsel yeniden yapılandırma 358-9
bilişsel yeniden yapılandırma 358-9
bipolar bozukluk 347
bircilik (monizm) 41
birey merkezli terapi, Rogers, Carl 235-6, 362-3, 376
bireyleşme, Jung, Karl 218
bireysel psikoloji, Adler, Alfred 219-21
bireyselcilik 76, 255
birincil pekiştireç 111
birincil süreç düşünme 193, 195
biyolojik geribildirim, otonom koşullanma 126-8
biyolojik yaklaşım
  anormal davranış 350-3, 363-7
  cinsiyet rolleri 291-4
  depresyon 350-3
  kişilik 285-7
  özgecilik 329-30
  özgecilik 329-30
  saldırganlık 311-14, 324
  saldırganlık 311-14, 324
  stres 88
  şizofreni 368-71
Bowlby, John, psikodinamik teoriler 222
boylamasına (uzunlamasına) 273, 275
bozucu etki 150-2
bozucu etki, unutma 150-2
bozulma, bellek 149
böbreküstü bezler 71
bulunabilirlik, bellek 152
büyücü/sihirbaz 5
büyümenin koşulları, uygunluk 241-3
büyümüş insandaki değerler 244-6

C

Cannon-Bard duygu kuramı 69
CAT *bakınız* bilgisayarlı eksen tomografisi
cezalandırma, edimsel koşullanma 114-16

cinsellik, **hormonlar** 292
cinsiyet rolleri
bilişsel yaklaşım 294-6
biyolojik yaklaşım 291-4
davranışçı **yaklaşım 294**
Freud, Sigmund 296
gelişim 291-8
hormonlar 292-3
hümanistik yaklaşım 297-8
kalıplaşmış yargılar 294-5
psikodinamik yaklaşım 296
Clever Hans 25-6
Csikszentmihalyi, Mihaly, pozitif psikoloji 264-5

Ç

çağrışımcılık, davranışçılık 93
çevre
gelişim 279-82
ikiz çalışmalar 280-1
çevresel sinir sistemi (ÇSS) 43-4
çıkarımlar
normal dağılım 420-1
sonuçların anlamlılığı 421-2
çıkarımsal istatistik 412, 419-22
çıkarma 114-16
çift kör çalışma hipotezi, şizofreni 375
çift-kör çalışma, araştırma 410
Çocuk-Kurtarıcı, arketip 218
çoğulculuk 398-9
ayrıca bakınız yakınsaklık, **tümleme** 398
çoklu kişilik bozukluğu (dissosiyatif kimlik bozukluğu) 367

D

danışan-odaklı terapi, Rogers, Carl 235-6, 362-3, 376
Darwin, Charles 42
davranış
çalışma yöntemleri 14-34
evrim 84-7
ihtiyaç etkileşimleri 249-51
kalıtım ve çevre etkileri 82-4
kalıtsal temel 78-87
kimyasal süreçler 55-8
ölçümler 17-19
zihin ve beden etkileşimi 58-78
zorluklar 3-4
davranış değiştirme 123
davranışçı yaklaşım
anormal davranış 353-6, 363-7
cinsiyet rolleri 294
kişilik 287-8
özgecilik 330-1
saldırganlık 314-16, 324
şizofreni 371-2
davranışçılık
çağrışımcılık 93
öncüler 93-5
parsimoni 93
temel varsayımlar 92-3
davranışın kalıtsal temeli 78-87
davranışın psikodinamikleri 192-3
davranışsal doğrulama, saldırganlık 323
davranıştaki değerler, **karakter güçlülükleri** 262
değerin koşulları 239-40
değerlendirme 210-14
değerler
büyümüş insan 244-6
Rogers, Carl 244-6
değerlerin içe atılması 240
değişken aralıklı tarife, edimsel koşullanma 120
değişken oranlı tarife, edimsel koşullanma 118-19
değişkenler 24
bağımlı değişkenler 26-8
bağımsız değişkenler 26-8
değişkenlik
ölçümler 415-18
örnekleme değişkenliği 420
deneyci yanlılığı 409, 410
deneyci yanlılığı 409
deneyim örnekleme yöntemleri (DÖY) 21
deneyim, **algı** 5-9
deneyimcilik 83
deneyimsel gerçeklik, sosyal davranış 306-8
deneyler 25-9, 30
deneysel olmayan yöntemler 18-25
anketler 19-22
doğal gözlem 22
görüşmeler 19
katılımcı gözlem 22
korelasyon 23-5, 30
vaka çalışması 22-3
dengeleme 277
depersonalizasyon 376
depresanlar 61, 62
depresyon 344-53
antidepresanlar 61, 62-3, 350-3
bilişsel terapi 357-9
biyolojik yaklaşım 350-3
kendilik ifadeleri 358
psikoaktif ilaçlar 350-2
desorganize şizofreni 368
detaylandırıcı tekrar, bellek 146
determinizm 233
dış geçerlilik 27
dikkat bozulması 373-4
dikkat, bellek 144
dil 168-72
dil kazanım aracı 169-70
düşünme 171-2
gelişim 168-70
öğrenme 168-70
Whorf, Benjamin 171-2
dil kazanım aracı 169-70
direnç , psikanaliz 360
direnç 360
dissosiyatif kimlik bozukluğu (çoklu kişilik bozukluğu) 367
doğal gözlem 22
doğal seçilim 42, 79
doğrudan gözlem 17
doğrulama yanlılığı 9
doğrulama, araştırma 411
doğuştancılık 82-3
dopamin hipotezi, şizofreni 369
doyum biçimi 195
DÖY *bakınız* **deneyim örnekleme yöntemleri**
DSM *bakınız* Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Elkitabı
duruma dayalı unutma 153
duruma dayalı unutma 153
duygu dışavurumu, şizofreni 375, 378
duygudurum bozuklukları 347
duygular 69-70
biliş 176-9
Cannon-Bard duygu kuramı 69
duygunun bilişsel uyarılma kuramı 70
James-Lange duygu kuramı 69
kültür etkisi 178
olaylar 178
yüz ifadeleri 178-9
duygunun bilişsel uyarılma kuramı 70
duygusal yakınlık, genetik ilişki 86-7
duygusal zekâ 263
duyusal bellek 143-4

duyusal nöronlar 43
düalizm 41
dürtüler 192-3
dürtüler, davranışın psikodinamikleri 192-3
düşünce bozuklukları 367

E

ebeveynlik
kişilik 289
kültür etkisi 289
toplumsal cinsiyete uyulmaması 297
edim hataları 207-8
edimsel davranışın itici kontrolü 123-5
edimsel koşullamanın itici kontrolü, **negatif pekiştireçler** 123-5
edimsel koşullanma 107-23
anormal davranış 355-6
klasik koşullanma etkileşimleri 125-6
sönme 117-18
pekiştirme tarihçesi 287-8
etki yasası 108-9
öğrenme 116-17
olumsuz pekiştirme 114-16
olumlu pekiştirme 113-16
ceza 114-16
ödüllendirme 110-16, 118-21
pekiştireç 110-16
pekiştirme tarifeleri 118-21
şekillendirme 117
Skinner, Burrhus Frederic 109-23
EEG *bakınız* **elektroensefalografi**
ego
Freud, Sigmund 193-5
Jung, Karl 216
eğilimin devamlılığı, problem çözme 162, 163
eksenler
anormal davranış 345-6
zihinsel bozukluklar 345-6
eksiklik motivasyonları, Maslow, Abraham 248
Ekstazi (MDMA) 63
elektroensefalografi (EEG) 50
Ellis, Albert
empati 242-3
endokrin bezleri 56-8
endorfinler 60, 77-8
engellenme-saldırganlık hipotezi 315
enlemesine kesitsel çalışma 273-4, 275
enlemesine kesitsel örneklem 405-6
epigenetik etkiler, genetik 280
episodik bellek, uzun süreli bellek (USB) 147-9
Erikson, Erik, psikodinamik teoriler 224-5
espotansiyellik sayıltısı 128-9
etik
kültür etkileri 32
psikolojik araştırmalar 31-4
etik hedonizm 329, 330
etiyoloji 129
etiyoloji 347
etiyoloji yaklaşımları, **anormal davranış** 350-67
etki yasası 93-94
etkililik 363
evreler, gelişim 276
bilişsel 278
psikoseksüel gelişim aşamaları 195-201
psikososyal gelişim aşamaları 224-5
evren, anketler 20
evrim 79
evrimsel psikoloji 84-5

F

fallik dönem, gelişimin psikoseksüel aşamaları 198-9
fenomenolojik alan , Rogers, Carl 236-8
fenomenolojik bakış açısı, hümanistik yaklaşım 233
fenotip 81
fizyolojik farklılıklar, şizofreni 369-70
fMRG *bakınız* **fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme**
fobiler 353-5
fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) 53-4
Frankl, Viktor
logoterapi 257-60
noöjenik nevroz 258
yaşamın anlamı 257-60
frenoloji 2, 3
Freud, Anna, psikodinamik teoriler 215
Freud, Sigmund 187
ayrıca *bakınız* **psikoanaliz**
cinsiyet rolleri 296
özgecilik 332
saldırganlık 319-20, 324
Freud, Sigmund 187-214, 227
Freud'un çalışmalarını değerlendirmek 210-14
Freudyen dil sürçmesi 207-8
Freudyen dil sürçmesi 207-8
Freudyen olmayan psikodinamik teoriler 214-28
frontal lob 46, 49
frontal lobotomi 47
frontal motor alanı 46

G

geçerlilik 404-5
iç geçerlilik 408
gelişim 271-300
ayrıca bakınız **gelişimin psikoseksüel aşamaları**
bağlanma 282-3
benlik gelişimi ve ihtiyaçlar 249-51
bilişsel 277-9
cinsiyet rolleri 291-8
çalışma yöntemleri 273-5
çevre 279-82
evreler 276
gelişimin psikososyal evreleri 224-5
genel bakış 282-4
hayat yolculuğu 272
ikiz çalışmaları 280-1, 286
kalıtım 279-82
kişilik 284-91
kritik dönemler 129, 281, 287
modellerin genelliği ve *özgüllüğü* 276-9
olgunlaşma 281, 287
Piaget, Jean 277-9, 282-3
sürekli ve süreksiz 276
yorumlama 276-82
gelişim psikolojisi 272-3
genel adaptasyon sendromu 73
genel alan modeli 277
genel saldırganlık modeli (GSM) 318
genellenebilirlik 212-14
genellenebilirlik, psikoanaliz 212-14
genetik
epigenetik etkiler 280
şizofreni 370
tepki aralığı 280

genetik görüntüleme 84
genetik ilişki, duygusal yakınlık 86-7
genital dönem, psikoseksüel gelişim aşamaları 200
genler 79-80
genotip 80
gerçek hedonizm 329
gerçekleştirme eğilimi 236
gerçeklik ilkesi 194
geri çağırma , bellek 143
gerileme
geriye dönük bozucu etki, unutma 150-1
Gestalt teori 8, 139, 141-2
problem çözme 161-3
zihinsel set 139, 162
gizli içerik, rüyalar 190
gizli öğrenme 139-40, 142
görgü tanıklığı, **bellek** 154-5
görgül 14-15
görsel agnozi 47
görüşmeler 19
gözlemciler arası güvenilirlik 407
gözlemler
araştırma 404-6, 411
yorumlamalar 411
grup düşüncesi 304
grup kutuplaşması 304
güçlükler, araştırma 408-11
güvenilirlik 404-5
güvensizlik
kaygı-223
kültür etkileri 223

H

halüsilasyonlar 367
halüsinojenler 61-2
Harry Potter, **arketipler** 218
hatalar, karar, **istatistik** 422-3
hatalı atıf 373
hayalet uzuv 40
haz ilkesi 192
hazırlama 318
bellek 143
hazıroluşluk 129-30
hedef durum, problem çözme 164
hemisferik özelleşme, **beyin** 64-9
hısım özgeciliği 330
hipofiz bezi 72
hipotalamus 47-8, 49
hipotez 15
yokluk denencesi 411, 421-3
histeri 188-9
Holmes-Rahe sosyal yeniden uyum derecelendirme ölçeği 74
hormonlar 56-8
cinsellik 292
cinsiyet rolleri 292-3
endorfinler 60, 77-8
saldırganlık 312
stres 71-3, 77-8
Horney, Karen
psikodinamik teoriler 223-4
temel kaygı 223-4
hümanistik yaklaşım
anlam, vurgusu 234
anormal davranış 362-7
cinsiyet rolleri 297-8
fenomenolojik bakış açısı 233
kişilik 290-1
özgecilik 332-3
Rogers, Carl 290-1, 320-3
saldırganlık 320-3, 324
seçme kapasitesi 233
şizofreni 375-6
varsayımlar 232-4
hüristik, problem çözme 164-5

I

ıraksak problem 161

İ

iç geçerlilik 408
içebakışçılık, kamusal gözlem 15-17
içerik analizi, niteliksel araştırma 407
içgörü 138-9
psikoterapi 359-62
id 193-5
ideal benlik 238-9
ihtiyaçlar
davranış etkileşimleri 249-51
ihtiyaçlar hiyerarşisi 247-51
meta ihtiyaçlar 248
ve kendini geliştirme 249-51
'iki vuruş' modeli , şizofreni 370
ikincil süreç düşünme 194-5
ikiz çalışmaları
çevre 280-1
gelişim 280-1, 286
kalıtım 280-1
kişilik 286
ilaç etkileri 58-64
ayrıca bakınız **psikoaktif ilaçlar**
koşullu ilaç tepkileri
klasik koşullanma 106-7
ileriye doğru bozucu etki, unutma 151-2
ilişkiler
kültür etkisi 305
şizofreni, aile ilişkileri 375, 378
üçgenleme 393
indirgemecilik 396
inkâr, **savunma mekanizması, kaygı** 206
insan potansiyeli, **tümüyle işleyen insan,** 243-6
ipucuna dayanan kodlama, uzun süreli bellek (USB) 148-9
istatistik 411-23
betimsel istatistik 412-19
çıkarımsal istatistik 412, 419-22
karar hataları 422-3
yokluk denencesi 411, 421-3
isteme- gereklilik ikilemi 239-40
istemli tepki 96
işaret uyaran 313
işevuruk tanımlar 16-17
işlemsel bellek , uzun süreli bellek (USB) 147-9
işlevin lokalizasyonu 41, 45
saldırganlık 312
işlevselcilik 13-14
itici uyarıcılarla koşullama 355-6
izlerliğin olmadığı pekiştirme, edimsel koşullanma 122-3

J

James, William 13-14
James-Lange duygu kuramı 69
Jung, Karl
ortak bilinçdışı 215-19
psikodinamik teoriler 215-19 ,27

K

Kagan, Jerome, **kişilik** 285-7
kalıp yargılar 9
toplumsal cinsiyet 294-5
kalıtım
uyum 83-4
tek gen kalıtım 80-1, 82
kalıtım (doğa) ve çevresel unsurlar (yetiştirme)

davranış 82-4
toplumsal cinsiyet kimliği 293-4
kalıtım 41
gelişim 279-82
ikiz çalışmalar 280-1
temel mekanizma 79-82
kamusal gözlem
içebakışçılık 15-17
kaos teorisi 392-4
karakter güçlükleri 262
karar hataları, istatistikler 422-3
karışık yöntemli araştırma 30-1
karışıklık, davranış 3
karıştırıcı değişkenler 274
karıştırıcılar, araştırma 408
karşılıklı özgecilik 330
katarsis 189
katatonik şizofreni 368
katılımcı gözlem 22
katılımcılar 27
kayak angst, kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar 345
kaygı
güvensizlik 223
kültür etkisi 223
savunma mekanizmaları 202-6
temel kaygı 223-4
kaygı bozuklukları 354
kendi kendini doğrulayan kehanet 409-10, 411
kendiliğinden geri gelme 103
kendiliğinden iyileşme 364
kendilik ifadeleri, **depresyon** 358
kendine hizmet eden ön yargı 175
kendini belirleyen örneklem 405
kendini gerçekleştirme
kültür etkisi 254-5
Maslow, Abraham 247, 248-56
özellikleri 253
plato deneyimleri 251-2
zirve deneyimler 251-2
kısa süreli bellek (KSB) 145, 146-7
yer değiştirme 149-50
unutma 149-50
kısa süreli bellek (KSB) 149-50
kısmi pekiştirme, edimsel koşullanma 118
kimlik krizi 22
kimyasal süreç, davranış 55-8
kişi-durum tartışması 308-9
kişilerarası terapi (KPT) 361
kişilik
bakış açıları 285-91
bilişsel yaklaşım 288-9
biyolojik yaklaşım 285-7
davranışçı yaklaşım 287-8
ebeveynlik 289
gelişim 284-91
hümanistik yaklaşım 290-1
ikiz çalışmaları 286
Kagan, Jerome 285-7
kültür etkisi 289
mizaç 285-6
örtük kişilik kuramları 285
psikodinamik yaklaşım 289-90
Rogers, Carl 290-1
temelleri 284-5
kişilik özellikleri, pozitif psikoloji 260-7
kişisel bilinçdışı, Jung, Karl 216
klasik koşullanma 97-107
edimsel koşullanma
etkileşimler 125-6
koşullu bağışıklık tepkileri 106-7
koşullu duygusal tepkiler 104-6
koşullu ilaç tepkileri 106-7
sönme 102-3
uygulamalar 104-7
kodlama, bellek 145-59
Kohler, Wolfgang 139
kolaylık örneklemi 405
konsantrasyon, **bellek** 157
korelasyon 23-5, 30, 419, 420
korelasyon katsayısı 24
korku çalışmaları 85-6
korkunun hiyerarşisi 353-4
koro, kültürle ilişkili psikolojik bozukluklar 345
korpus kallosum 64
korteks 46, 48, 49
koruyucu tekrar, bellek 146
koşullu bağışıklık tepkileri, **klasik koşullanma** 106-7
koşullu duygusal tepkiler, klasik koşullanma 104-6
koşullu ilaç tepkileri, **klasik koşullanma** 106-7
koşullu olumlu kabul 241
koşullu pekiştireçler 111
koşullu tepki 98, 102-3
koşullu uyarıcı 98
koşulsuz olumlu kabul 241
koşulsuz tepkiler 97
koşulsuz uyarıcılar 97
köken belirsizliği 86-7
kötüye kullanım
bastırma 202-3
bellek 202-3
KPT *bakınız* **kişilerarası psikoterapi**
kritik dönemler, gelişim 129, 281, 287
kritik psikoloji 395
kromozomlar 80
KSB *bakınız* **kısa süreli bellek , bellek** 145-59
Kuhn, Thomas, **paradigmalar** 386-8
kuluçka dönemi, problem çözme 160
kuram 15
kuramsallaştırma, **algı** 9-11
kültür etkisi 10-11
arkadaşlar ve sevgililer 305
benlik 254-5
duygular 178
ebeveynlik 289
etikler 178
güvensizlik 223
ilişkiler 305
kaygı 223
kendini gerçekleştirme 254-5
kişilik 289
Oedipal çatışma 213
olaylar 178
olumlu sosyal davranış 336
psikoanaliz 209-10, 212-14
psikoanaliz, kültürler arası çalışmalar 209-10
saldırganlık 321
saldırganlık, kültürler arası çalışmalar 321
stres 76
şizofreni, kültürler arası çalışmalar 377
tat tercihleri 130-1
kültür etkisi 209-10, 212-14
kültür, psikolojideki rolü 394-6
kültürel değerler, problem çözme 165
kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar 344-5
kültürler arası çalışmalar
ayrıca bakınız **kültür etkileri**
psikoanaliz 209-10
saldırganlık 321
şizofreni 377
kültürler arası çalışmalar 209-10
kümeler, bellek 145, 149-50

L

Lacan, Jacques 225
Lacan, Jacques, psikanaliz 225
latent dönem, psikoseksüel gelişim aşamaları 199-200
limbik sistem 47-8, 49
logoterapi, Frankl, Viktor 257-60
Lorenz, Konrad, **saldırganlık** 312-14

M

mantıksal deneycilik 386
manyetik rezonans görüntüleme (MRG) 53-4
marka biriktirme 355-6
Maslow, Abraham 246-56
  ihtiyaçlar hiyerarşisi 247-51
  özgecilik 333
  sağlıklı büyüme 253-6
  saldırganlık 320-2
materyalizm 41
MDMA (Ekstazi) 63
Mead, George H., **benlik** 237
medya, **saldırganlık** 325-8
medyan 414-15
mekan yönetimi, **bellek** 157
Melzack, Ronald 70
merkezi eğilim 412-12, 417
merkezi eğilim ölçüleri 412-15, 417
merkezi sinir sistemi (mss) 43-4
meta ihtiyaçları, Maslow, Abraham 248
Milgram, Stanley 31-4
Miller, Neal 126, 128
miyelin 43, 45, 199
mizaç 285-6
mnemonik, bellek 155-9
mod 412-14
motivasyon, **ihtiyaçlar hiyerarşisi** 247-51
motor nöronlar 43
MRG *bakınız* **manyetik rezonans görüntüleme**
mutasyon 81-2
mutluluğun doğası 263-5

N

nedensellik, davranış 4
negatif belirtiler 367-8
negatif korelasyon 419, 420
neo-Freudyen psikodinamik teoriler 214-28
nesne ilişkileri okulu, psikodinamik teoriler 221-2
nesnel kanıtlar vs. değişen **paradigmalar** 386-9
nevroz 193
niceliksel araştırma 407
niteliksel (kalitatif) araştırma 406-8
noöjenik nevroz, Frankl, Viktor 258
normal dağılım 415, 416
  çıkarım 420-1
  özellikler 418-19
normlar 273, 296-7, 317-18, 342-3
nöronlar 43, 45
nöropeptidler 58
nörotransmiterler 43, 45, 55-6
nötr uyarıcı 97-8

O

Oedipal çatışma
  kültür etkisi 213
  psikoseksüel gelişim 198-9
oksipital lob 47, 49
olaylar
  duygular 178
  kültür etkisi 178
olgunlaşma, gelişim 281, 287
olumlu geribildirim 392-3
olumlu kabul
  ihtiyacı 239
  koşullu 241
  koşulsuz 241
olumlu kabul ihtiyacı 239
olumlu kendilik ifadeleri, **depresyon** 358
olumlu pekiştireçler 112-13
olumlu pekiştirme
  edimsel koşullanma 113-16
olumlu sosyal davranış 328-37
  kategoriler 329
  kültür etkisi 336
  özgecilik 328-37
  tanımlama 328-9
olumsuz geribildiim 392-3
olumsuz kendilik ifadeleri, **depresyon** 358
olumsuz pekiştireç 112-13
olumsuz pekiştireç, edimsel koşullanma 114-16
operatörler, problem çözme 164
oral dönem, psikoseksüel gelişim aşamaları 196-7
oran değişkeni 404
oranlı tarifeler 118-21
organizasyon, **bellek** 157
organizma 236
ortak bilinçdışı, Jung Carl 215-19
ortalama (aritmetik ortalama) 414-15
otonom koşullama, biyolojik geribildirim 126-8
otoriteye itaat 31-4

Ö

öğrendiğini unutma 152
öğrendiğini unutma, unutma 152
öğrenilmiş çaresizlik 260-1
öğrenme 92
  bellek 142-59
  bilgi toplama 142
  bilişsel sosyal öğrenme kuramı 288-9, 316-17
  biyolojik sınırlılıklar 128-32
  dil 168-70
  edimsel koşullanma 116-17
  gizli öğrenme 139-40, 142
  öğrenilenlerin akılda tutulması 143
  taklit etme 316-17
öğrenme seti, problem çözme 167-8
ölçüm, araştırma 404-6
ön yargı, saldırganlık 323
örneklem, anketler 20
örnekleme değişkenliği 420
örnekleme hatası 406
örnekleme, araştırma 404-6
örtük kişilik kuramı 285
örtük ölçümler 22
öz analiz 210
öz analiz, psikanaliz 210
öz farkındalık, davranış 3-4
özdeşleşme
  psikoseksüel gelişim 198
  savunma mekanizması, kaygı 204
özellikler 284-5
özgecilik
  bilişsel yaklaşım 331-2
  biyolojik yaklaşım 329-30
  davranışçı **yaklaşım** 330-1
  Freud, Sigmund 332
  hümanistik yaklaşım 332-3
  Maslow, Abraham 333
  olumlu sosyal davranış 328-37
  psikodinamik yaklaşım 332
  Rogers, Carl 332-3

seyirci müdahalesi 333-7
teoriler 329-33
özneler arası doğrulama 233
öz-raporlar 17
sınırlılıklar 20-2

P

paradigmalar 386-9
Kuhn, Thomas 386-8
nesnel kanıtlar vs. değişen **paradigmalar** 386-9
post-pozitivizm 387
yapısalcılık 387
paranoid şizofreni 367-8
parietal lob 46, 47, 49
parsimoni, davranışçılık 93
Pavlov, Ivan Petrovich 97
pekiştirecin tarihi, edimsel koşullanma 278-8
pekiştireçler, edimsel koşullanma 110-16
pekiştirme, edimsel koşullanma 110-16, 118-21, 287-8
pekiştirme izlerliği 113-16
pekiştirme tarifeleri, edimsel koşullanma 118-21
Penfield, Wilder 51
persona, Jung, Karl 216
PET *bakınız* **Pozitron emisyon tomografi (PET)**
Piaget, Jean, bilişsel gelişim 277-9, 282-3
plasebo etkisi 76-8
plato deneyimleri, kendini gerçekleştirme 251-2
pons 48, 49, 50
post-pozitivizm 387
pozitif belirtiler 367
pozitif korelasyon 419, 420
pozitif psikoloji 260-7
pozitron emisyon tomografi (PET) 52-3
problem çözme 159-68
algoritmalar 164
aşamalar 160
becerileri oluşturma 167-8
bilgi işlemleme 163-4
eğilimin devamlılığı 162, 163
Gestalt theorisi 161-3
hedef durum 164
ilk durum 164
işlevsel sabitlik 162, 163
kısa yollar 164-5
kuluçka dönemi 160
kültürel değerler 165
modeller 161-6
operatörler 164
öğrenme setleri 167-8
problem çeşitleri 161
problemleri tanımlama 160-1
sesli düşünme protokolü 163-4
Simon, Herbert Alexander 163-4
su kabı problemleri 162
uzaksak problemler 161
yakınsak problemler 161
yaratıcılık 166-7
yeniden merkezleme 162, 163
proje yönetimi, rehberlik 266
projektif testler 208, 209
projektif testler, psikanaliz 208, 209
psikanaliz 187-214, 227
psikiyatristler 343
psikoaktif ilaçlar 58-64 *ayrıca bakınız* ilaç etkileri
anti-antianksiyete ilaçları 61, 62
antidepresanlar 61, 62-3, 350-3
psikodinamik kişilik modeli 193-5
psikodinamik teoriler 214-28
Adler, Alfred 219-21, 227-8
ayrıca bakınız psikanaliz; psikodinamik yaklaşım
bağlanma teorisi 222
Bowlby, John 222
Erikson, Erik 224-5
Freud, Anna 215
Horney, Karen 223-4
Jung, Karl 215-19, 227
Lacan, Jacques 225
nesne-ilişkileri okulu 221-2
temel kaygı 223-4
Winnicott, Donald W. 221-2
yer değiştirmiş yeni bir belirti 359
psikodinamik yaklaşım
anormal davranış 359-62, 363-7
ayrıca bakınız psikanaliz; psikodinamik teoriler
kişilik 289-90
özgecilik 332
saldırganlık 319-20, 324
şizofreni 374-5
toplumsal cinsiyet rolleri 296
psikoimmünoloji 77
psikoloji
bilimsel yöntemi 14-15, 389-91
zorluklar 2-3
kökenleri 11-14
psikoseksüel gelişim aşamaları -201
anal dönem 197
fallik dönem 198-9 psikososyal gelişim aşamaları 224-5
genital dönem 200
latent (gizil) dönem 199-200
oral dönem 196-7
psikoterapi 363
içgörü 359-62
kişilerarası terapi (KPT) 361
psikoz 205
punding 56

R

radikal davranışçılık, Skinner, Burrhus Frederic 109-10
refleks 96
rehberlik
pozitif psikoloji 265-7
proje yönetimi 266
rekabetçi özgecilik 330
retiküler oluşum 48-9, 50
rezidüel şizofreni 368
Rogers, Carl 232, 235-8
benlik 235-8
benlik teorisi 235-8
birey merkezli terapi 235-6, 362-3, 376
danışan-odaklı terapi 235-6, 362-3, 376
değerler 244-6
fenomenolojik alan 236-8
hümanistik yaklaşım 290-1, 320-3
kişilik 290-1
özgecilik 332-3
saldırganlık 320-3, 324
şizofreni 376
ruhsal belirlemecilik 188, 206-7
ruhsal bozukluklar
ayrıca bakınız **anormal davranış**
eksenler 345-6
sıklık (insidans) oranları 348
sınıflandırma 345-6
Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Elkitabı (DSM) 343-9
rüya sansürü 191
rüyalar
rüyalar 190-1, 208-9
psikoanaliz 190-1, 208-9
sembolik ifade 190-1

S

sabit aralıklı tarife, edimsel koşullanma 119-20
sabit oranlı tarife, edimsel koşullanma 118-19
Sacks, Oliver 40
sağlıklı gelişim, maslow, abraham 253-6
sanal gerçeklik 177
sanat 210
sanat, psikoanaliz 210
sanrılar, şizofreni 367-373
saldırganlık 309-28
ağrı 312
ayrımcılık 323
Bandura, Albert 316-17
bilişsel şema 317-18
biyolojik yaklaşım 311-14, 324
davranışçı yaklaşım 314-16
davranışsal doğrulama 323
Freud, Sigmund 319-20, 324
genel saldırganlık modeli (GAM) 318
hormonlar 312
hümanistik yaklaşım 320-3, 324
inceleme yöntemleri 311
işlev lokalizasyonu 312
kültür etkisi 321
kültürler arası çalışmalar 321
Lorenz, Konrad 312-14
Maslow, Abraham 320-2
medya 325-8
ön yargı 323
psikodinamik yaklaşım 319-20,324
Rogers, Carl 320-3, 324
saldırganlık teorileri 311-25
seri katiller 325
taklit etme 316-17
tanım 310
televizyon şiddeti 325-8
saplanıp kalma, psikoseksüel gelişim 200-1
Sartre, Jean-Paul, varoluşçuluk 256-7
savunma mekanizmaları, kaygı 202-6
bastırma 204
gerileme 204
inkâr 206
katarsis 204
özdeşleşme 204
tepki oluşumu 206
ussallaştırma 204-5
yansıtma 206
yer değiştirme 204
yüceltme 205-6
seçici dikkat 5-6
seçkisiz hata , araştırma 408
seçkisiz örneklem 405
seçme kapasitesi, hümanistik yaklaşım 233
Seligman, Martin
hazıroluşluk 130
pozitif psikoloji 260-5
Selye, Hans, stres 71
semantik bellek, uzun süreli bellek (USB) 147-9
sembolik ifadeler, rüyalar 190-1
sembolizm, psikanalitik teori 217
serbest çağrışım
psikoanaliz 189, 208
uzun süreli bellek (usb) 148
serbest çağrışım 189, 208
serebellum 49
serebral baskınlık 68
serebral hemisfer 64-9
seri katiller, **saldırganlık** 325
sesli düşünme tutanağı 17
problem çözme 163-4
seyirci duyumsamazlığı 18-19, 329
seyirci müdahalesi 329
özgecilik 333-7
shinbyung, kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar 345
sıklık dağılımları 412-14, 415-16
Simon, Herbert Alexander, **problem çözme** 163-4
sinaps 43
sinir sinyali 43
sinir sistemi 43-4
sistematik duyarsızlaştırma, fobiler 353-5
sistemler teorisi 392-4
Skinner, Burrhus Frederic
edimsel koşullanma 109-23
pekiştirme izlerliği 113-16
pekiştirme tarifeleri 118-21
radikal davranışçılık 109-10
sonuçların anlamlılığı
çıkarımlar 421-2
sorumluluğun dağılması 28
seyirci müdahalesi 335
sosyal algı 288
sosyal biliş 173
sosyal davranış 301-40
deneysel gerçekçilik 306-8
inceleme yöntemleri 306-8
konu alanları 305
saldırganlık 309-28
saldırganlık 309-28
sosyal etki 28-9, 303-4
arkadaşlar ve sevgililer 305
sosyal hızlandırma 303-4
sosyal psikoloji 302
sosyal yapılandırmacılık 386
sönme
klasik koşullanma 102-3
edimsel koşullanma 117-18
Sperry, Roger Walcott 64-9
standart sapma 418
steroitler 72-3
stigma 348-9
stres 71-6
baş etme 73-6
bedenin stres tepkisi 71-3
biyolojik yaklaşım 88
Holmes-Rahe sosyal yeniden uyum değerlendirme ölçeği 74
hormonlar 71-3, 77-8
kültür etkisi 76
sağlık76-8
Selye, Hans 71
zihinsel konum 76-8
strese kalıtsal yatkınlık modeli
anormal davranış 370-1
şizofreni 370-1, 376
stresör 73-4
su kabı problemleri, **problem çözme** 162
suçluluk 78, 133, 199, 202, 205, 344
süperego 193-5
sürekli pekiştirme, edimsel koşullama 118
sürekli ve **süreksiz, gelişim 276**

Ş

şekillendirme, **edimsel koşullanma** 117
şema 8-10, 12
şizofreni 367-82
'iki vuruş' modeli 370
aile ilişkileri 375, 378
alt-tipleri 367-8
anlayışımızı değerlendirme 377-8
bilişsel yaklaşım 373-4
biyolojik yaklaşım 368-71
davranışçı yaklaşım 371-2
dopamin hipotezi 369

duygu dışavurumu 375, 378
fizyolojik farklılıklar 369-70
genetikler 370
hezeyanlar 367, 373
hümanistik yaklaşım 375-6
ikili çıkmaz hipotezi 375
kategoriler 367-8
kültürler arası bakış 377
marka biriktirme 372
psikodinamik yaklaşım 374-5
Rogers, Carl 376
strese kalıtsal yatkınlık modeli 370-1, 376
tıbbi model 368-71
tipler367-8
yaratıcılık 379

T

t testi 421-2
taklit etme
öğrenme 316-17
saldırganlık 316-317
talep özellikleri 390
tamamlama, algı 8
tamamlayıcılık 10
çoğulculuk 398
tanıma , bellek 143
tanımlayıcı istatistikler 412-19
Tanrı noktası, **beyin** 55
tat tercihleri , kültür etkisi 130-1
tedavi sonuçlarının meta-analizi, **anormal davranış** 365-6
tek gen kalıtım 80-1, 82
tek kör tasarım, araştırma 409
telafi etme, Adler, Alfred 219
televizyonda şiddet, saldırganlık 325-8
temel atıf hatası 175
temel kaygı, Horney, Karen 223-4
temporal lob 47
temsil edici örneklem, anketler 20
teori oluşturma , algı 385-6
tepki 96
tepki aralığı , genetik 280
tepki oluşturma , **savunma mekanizması , kaygı** 206
tepki zamanı 55
tepkisellik, davranış 4
terör, **bilişsel uyumsuzluk** 174
TFS, **toplumsal cinsiyet kimliği** 293
Thorndike, Edwin Lynn 93-4, 108-9
tıbbi model
anormal davranış 343
şizofreni 368-71
Tip I ve Tip II hata, **istatistik** 422-3
Tolman, Edward Chace 139-40
toplulukçuluk 76, 245, 255
toplumsal cinsiyet kimliği 293-4
kalıtım/çevre 293-4
TFS 293
toplumsal cinsiyet şeması 294-6
toplumsal cinsiyete uyulmama, aile 297
travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) 73
TSSB *bakınız* **travma sonrası stres bozukluğu**
tutumlar ve bilişsel uyumsuzluk 172-4
tümdengelim 15,16
tümevarım 15,16
tümüyle işleyen insan, insan potansiyeli 243-6
türe özgü davranışlar 129
ulaşılabilirlik, uzun süreli bellek (USB) 152

U

unutmak 149-54
ayrıca *bakınız* **bellek**
bağlama dayalı unutma 152-3
USB *bakınız* **uzun süreli bellek**
ussallaştırma , savunma mekanizmaları , kaygı 204-5
uyaranlar 60-2
uyarıcı 96
uyarıcı ayırt etme 101
uyarıcı genelleme 99-101
uygunluk 238-9
büyümenin koşulları 241-3
uygunsuzluk 238-9
uyma 307-8
uyum sağlama 277
uyum, kalıtım 83-4
uzak ve yakınsal nedenler 309
uzun süreli bellek (USB) 145, 147-9
uzun süreli bellek (USB) 150-4

Ü

üçgenleme, ilişkiler 393
üstünlük kompleksi, Adler, Alfred 220

V

vaka çalışması
deneysel olmayan yöntemler 22-3
psikoanaliz 188
vaka çalışması 188
vakum faaliyetleri 313
varoluşçuluk 256-60
Frankl, Viktor 257-60
Sartre, Jean Paul 256-7
varsayımlar 188
video oyunları 112

W

Watson, John Broadus 94-5
Whorf, Benjamin, **dil** 171-2
Winnicott, Donald W., nesne ilişkileri okulu 221-2
Wundt, Wilhelm 12-13

Y

yakınlık, edimsel koşullama 123
yakınlık, Gestalt theory 8
yakınsak problemleri 161
yakınsak ve uzak nedenler 309
yakınsaklık 396-8
ayrıca bakınız çoğulculuk
bilişsel sinirbilim 397
indirgemecilik 396
pozitif psikoloji 397
yanılsamalı korelasyon 24
yanlılık
anketler 20
araştırma 408- 11
yanlış negatif, istatistik 422-3
yanlış pozitif, istatistik 422-3
yanlışlama, araştırma 411
yanlışlanabilirlik 211-12
yanlışlanabilirlik, psikoanaliz 211-12
yansıtma, savunma mekanizmaları, kaygı 206
yapısalcılık 14
yapısalcılık 387
yaratıcılık
problem çözme 166-7
psikopatoloji 379
şizofreni 379
yarı deneyler 29, 30
yaşam stili Adler, Alfred 220

yaşamın anlamları, Frankl, Viktor 257-60
yeme bozuklukları, kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar 345
yeniden kodlama, **bellek** 157
yeniden merkezleme, problem çözme 162, 163
yeniden öğrenme, bellek 143
yeniden yapılandırma, bellek 154-5
yer değiştirmiş yeni bir belirti, psikodinamik teoriler 359
yerdeğiştirme
bellek 149-50
savunma mekanizması, kaygı 204
yokluk denencesi
araştırma 411, 421-3
istatistik 411, 421-3
yorumlama 409
araştırma 411
ayrıca bakınız **istatistik**
gelişim 276-82
gözlemler 411
karar hataları 422-3
yüceltme, savunma mekanizması, kaygı 205-6
yüksek dereceli koşullama 103-4
yüz ifadeleri ve duygular 178-9

Z

zar, kültürle bağlantılı psikolojik bozukluklar 345
zihin 40
beden üzerine etkisi 70-8,
zihin/beden arasındaki ilişki, davranış 58-78
zihin ve beden etkileşimi 58-78
zihinsel konum, **stres** 76-8
zihinsel set, Gestalt theorisi 139, 162
zirve deneyimler, kendini gerçekleştirme 251-2